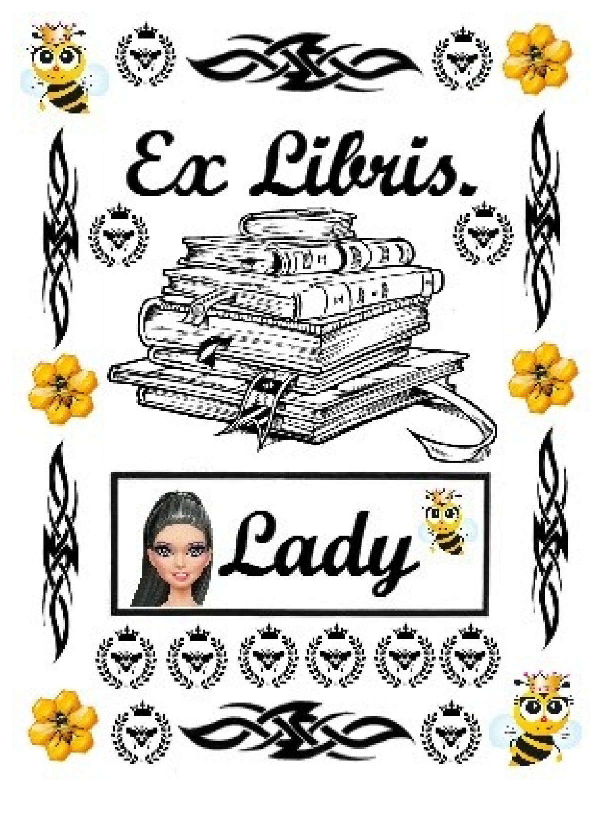
IÑAKI PIÑUEL

amor zero

Cómo sobrevivir a los **amores psicopáticos**



Amor Zero



Iñaki Piñuel

Amor Zero

Cómo sobrevivir a los amores psicopáticos

Índice de contenido

Piñuel, Iñaki
Amor zero : como sobrevivir a los amores psicopáticos . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : SB, 2015.
E-Book.

ISBN 978-987-1984-21-3

1 Psicología. 2. Relaciones Interpersonales.

CDD 158.2

1° Edición, Buenos Aires, abril de 2015

Diseño de cubierta e interior : Cecilia Ricci

Editorial Sb
Yapeyú 283 - C1202ACE - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel/Fax: (+54) (11) 4958-1310 y líneas rotativas
E-mail: ventas@editorialsb.com.ar
www.editorialsb.com
Empresa asociada a la Cámara Argentina del Libro

Digitalización: Proyecto451

ISBN edición digital (ePub): 978-987-1984-21-3

in memoriam,

Este libro está dedicado a mi amigo Lorenzo Peraza, constructor de telescopios, víctima del amor psicopático,

Lux perpetua luceat eo

Mi agradecimiento a mi Consejo de Sabios, quienes están siempre a mi lado en los momentos difíciles…

Iván S.
José Aurelio R.
Rafa C.
Jesús T.

¡Gracias!

Prólogo de Bernabé Tierno

Un manual de supervivencia imprescindible

Considero que mi amigo y colega, el profesor Iñaki Piñuel, ha escrito uno de los libros más necesarios para nuestra época.

Siguiendo en una línea con muchos años de recorrido, su libro *Amor Zero* avanza hacia un terreno que era necesario tomar y colonizar por los psicólogos para el gran público: el inefable mundo de las relaciones de pareja tóxicas.

Es posible que algunos crean algo residual o minoritario el fenómeno psicopático, y sin embargo no lo es. El término “psicópata” o “personalidades psicopáticas” engloba fenómenos muy próximos como la personalidad maquiavélica, los trastornos narcisistas extremos o directamente los seres perversos o *malvados*.

La creciente oleada de estos seres sin emociones, sin alma y sin conciencia entre nosotros es hoy en día causa de un enorme sufrimiento en nuestra sociedad.

La corrupción política, los fraudes, la violencia y otros muchos son manifestaciones que tienen como protagonistas habituales a estos individuos tan nocivos y tóxicos como aún poco identificados: los *psicópatas integrados*.

Las personalidades psicopáticas, en cualquiera de sus modalidades: puros psicópatas, trepadores, narcisistas, maquiavélicos o simplemente malvados, proliferan gracias a las características que les ofrece una sociedad inmersa en convulsos y vertiginosos cambios.

En mi opinión, debemos ser optimistas. No es que vayamos a peor, sino que este tipo de seres inquietantes dan sus últimos coletazos ante una humanidad que se despereza de un largo sueño y que está aprendiendo a generar los anticuerpos necesarios para identificar y protegerse debidamente de ellos.

A esos seres inmorales y sin alma que describe magistralmente el libro del profesor Piñuel les queda poco y lo saben. Quizás por eso andan últimamente muy revueltos.

Quienes nos dedicamos a entrenar y animar al “equipo contrario”, el de los seres humanos con alma, compasión y sentimientos, nos alegramos de la salida de este libro al mercado.

A lo largo de mi vida profesional he podido atender y verificar en personas completamente normales y con un desarrollo de la personalidad adecuado, y aun a pesar de todo ello, un enorme grado de destrucción en el período posterior a una relación de pareja con una personalidad psicopática.

Sacar adelante a la víctima de un psicópata relacional no es fácil, pero sí posible.

Es un hecho reconocido por cualquier psicólogo que haya trabajado con este tipo de problemas que los mejores de entre los seres humanos del planeta tienen más probabilidades de resultar depredados y consumidos por una pareja psicópata.

Al parecer la positividad, bonhomía, empatía y humanidad que resaltan en su forma de ser, les impide pensar mal de los demás y reduce sus posibilidades de identificar a tiempo al individuo perverso del que se están enamorando, para su desdicha. Por otro lado, tengo la sensación de que este tipo de personas son especialmente envidiadas y perseguidas por los psicópatas.

Anticiparse a los problemas humanos desde el conocimiento y la psicoeducación es un objetivo de prevención en el que yo siempre he creído y al que llevo dedicando casi toda mi vida. Este libro va en la misma línea.

La lectura y aplicación de las consignas que propone Iñaki Piñuel pueden marcar la diferencia entre pasar página con rapidez a un problema potencial o mantenerse anclado y bloqueado por años sin término de miseria y sufrimiento emocional.

Amor Zero narra la experiencia que suele sufrir alguien que forma pareja con una personalidad psicopática. En este proceso, experimentado por muchos seres humanos con enorme dolor e incluso desesperación, se da un amor desprovisto de contenido real, con niveles nulos de empatía, cariño, aceptación o incluso respeto por el otro. No es verdadero amor, sino depredación emocional y psicológica.

Ser parte de la vida de un o de una psicópata resulta siempre inefable: no es explicable con palabras. Y a pesar de todo, pocos creen en la posibilidad de ser destruidos por el amor psicopático. Nuestra sociedad vive de espaldas a esta posibilidad, creyendo de un modo ingenuo que los psicópatas están mayormente en las cárceles cumpliendo condenas por delitos sangrientos...

Nada más lejos de los datos. Tal y como nos alerta el Profesor Piñuel, la mayor parte de ellos están perfectamente normalizados e integrados y pasan completamente desapercibidos, camuflados detrás de su enorme habilidad para el camaleonismo social.

Tal y como Piñuel explica, son legión los individuos aparentemente normales que, en realidad, presentan alguna modalidad de las denominadas personalidades psicopáticas. En muchos casos serán tu jefe, tu compañero de trabajo o el vecino de al lado. Pero hay un caso mucho más inquietante: cuando uno de estos psicópatas integrados se convierte en tu pareja, tienes un problema.

De modo habitual quien termina en las redes de un psicópata no lo sabe hasta que es demasiado tarde y ya ha sufrido daños en la esfera psíquica.

El libro aporta una serie de recursos fundamentales para evitarlos o salir de ellos. Las personas que puedan atravesar por una relación de pareja con un psicópata o hayan quedado destruidas por ella en el pasado disponen de un manual de supervivencia imprescindible.

Comprender lo que te ocurre cuando un psicópata se cruza en tu vida como pareja es absolutamente necesario.

La Psicología nos permite entender los fenómenos extraños que aparecen en estos casos.

Así, el profesor Piñuel explica cómo operan los mecanismos de la amnesia perversa, la disonancia cognitiva, la seducción, la idealización o el vínculo de traición en la mente de las víctimas.

También describe las señales por las que poder identificar tempranamente que estamos emparejados con una personalidad psicopática.

El libro describe las formas típicas que tiene de abordar la relación un psicópata desde la primera fase de acercamiento y seducción, con su característico bombardeo amoroso, seducción, estrategia de la coqueta y mecanismos de triangulación.

Las medidas terapéuticas también son un valor añadido de este libro.

Destaco solo algunas como la creación de un Consejo de Sabios, la aplicación de normas imprescindibles como la del Contacto Cero o los métodos de recuperación del Síndrome de Estrés Postraumático.

El objetivo final es conseguir la rehabilitación de la propia inocencia y de la sonrisa perdida por la víctima.

Para alcanzarlo, sus páginas rebosan de un contenido informativo esencial para todo aquel que quiera prevenir, o incluso curarse de las heridas que le infligió una pareja tóxica.

El mayor valor añadido para el lector pasa por entender e internalizar el cuerpo de conocimientos exhaustivos que el libro ofrece desde la mejor psicología positiva para poder

enfrentarse mejor a la posibilidad de que el mal llame a tu puerta en forma de una relación psicopática.

De ese “baile con el demonio” uno puede uno solamente librarse desde la información y el conocimiento especializado, que aquí se ofrecen.

Me he dado cuenta desde hace muchos años de que el gran público se encuentra ávido de obtener información acerca de estos temas, y que aun ni siquiera entre los especialistas clínicos, el inquietante mundo de las relaciones amorosas con psicópatas es bien conocido.

No hay psicópatas a tiempo parcial, y los que los son, no tienen camino de retorno mediante terapia alguna, por lo que el dato estadístico de que nos encontraremos con al menos 60 de ellos a lo largo de nuestra vida, debe conducirnos a informarnos para identificarlos cuanto antes y neutralizarlos para evitar daños potenciales.

Este libro puede ayudarte enormemente a evitar pasar por esta amarga experiencia que muchos han conocido de primera mano.

Amor Zero es para mí un libro imprescindible tanto para prevenir como también para curar y que aconsejo encarecidamente, a cualquiera a partir de los 18 años y en general, a padres, profesores, educadores y terapeutas.

Bernabé Tierno

I

CÓMO DESPERTAR Y COBRAR CONSCIENCIA
¿TENGO UN PSICÓPATA EN MI VIDA?

“Iñaki, si tu jefe, tu amigo o tu pareja es un psicópata, no te detengas, ¡Sal corriendo ! “

Robert Hare, al autor en Tenerife en 2009.

1

Mi amor, ¿un psicópata?

Los psicópatas tienen una única especialidad en la que son auténticamente excelentes: sacar partido de los demás.

Para ello no dudarán en destruirte si es necesario.

No es nada personal. Para ellos, solo son “negocios”.

Por eso, desde el principio, es necesario que no te lo apuntes como algo personal contra ti.

Desde los defraudadores financieros a escala global que planifican y derrumban economías completas, hasta la enfermera de la muerte que envía al otro mundo al ancianito que le molesta más de la cuenta por la noche, y pasando por los jefes tóxicos que acosan a sus empleados hasta destruirlos, los psicópatas producen por doquier la misma y terrible destrucción de sus víctimas.

Pero antes de destruirlas, suelen pretender y logran con gran éxito consumir, explotar, gastar y robarles toda la energía psíquica a sus víctimas.

Por ello los psicópatas operan desde una lógica que les caracteriza como parásitos progresivos que no se detienen hasta destruir muy poco a poco a aquellos a los que están usando, exprimiendo o explotando social, económica, sexual y emocionalmente.

En muchos casos un psicópata no duda en vincularse afectivamente con alguien, configurándose una de las situaciones más peligrosas para un ser humano en el planeta: la temible experiencia de vivir y compartir su vida y su familia con un *intradepredador*.

Saber que esto le puede ocurrir a cualquiera resulta esencial para las potenciales víctimas de un psicópata.

Cualquiera con el que compartas tu vida puede ser un psicópata doméstico sin que hayas llegado siquiera a sospecharlo.

En este caso, tu marido psicópata, tu esposa psicópata o tu pareja psicópata pueden ser una de las realidades más insospechadas y una de las revelaciones más traumáticas de tu vida.

El peligro radica en que un psicópata integrado parece ser y se presenta ante todo el mundo simple y llanamente como una persona encantadora y maravillosa, dotada de la más impecable imagen pública que quepa imaginar.

Creer que los psicópatas asesinan en serie y que depredan por las vías poco frecuentadas a transeúntes nocturnos no precavidos forma parte de una ignorancia y confusión generalizada que resulta fatal para muchas personas. La mayoría de los psicópatas que existen en nuestra sociedad son depredadores ignotos de guante blanco, que pasan por gente normal: abogados, catedráticos, políticos, sindicalistas, periodistas, funcionarios, policías, etc.

La mayoría de ellos no llegarán a matar nunca físicamente a nadie, pero si te cruzas como obstáculo en su camino, conocerás su implacable lógica: l*a seducción, la compra o la eliminación del elemento obstaculizador.*

Un psicópata integrado o psicópata doméstico es alguien que tienes a tu lado, en tu vida, y que no puedes y no sabes cómo quitarte de encima. No es siquiera probable que desees de verdad librarte de él o ella, porque aún no conoces el mapa del territorio de este tipo de proceso de victimización.

Cuando alguien con el que duermes y compartes tu vida, tus hijos o tu círculo de relación social

se revela como un psicópata, tienes un serio problema. La probabilidad de que seas consciente de ello a tiempo es casi nula. Por ende, la probabilidad de salir bien parado también lo es.

Del mismo modo que la mantis religiosa y ciertas especies de arañas se van comiendo a sus parejas después de copular con ellas, los psicópatas ejercen una labor de desgaste y de paulatina destrucción de aquellas parejas a las que han decidido explotar para su beneficio.

Viven de ellas hasta consumar su destrucción.

Una destrucción que, como veremos en este libro, no tiene igual.

El estilo de vida parasitario es la característica primordial que definirá la posición del psicópata ante la persona elegida. Formar pareja con ella es el modo que asume el psicópata para usarla y consumirla a todos los niveles. Algo insospechado para las víctimas.

No resulta raro que las víctimas de una relación de pareja con un o una psicópata terminen finalmente comprendiendo que la única y última razón de ser elegidas para el abusador fue su elevado potencial para ser parasitadas. *Una vulnerabilidad que es irresistible para cualquier psicópata.*

También en las relaciones afectivas los psicópatas forman parejas estables de las que van a intentar vivir, sometiéndolas, manipulándolas, traicionándolas, maltratándolas y abusando de ellas en todos los sentidos.

Algo que tienen en común los psicópatas criminales en prisión (que llegan a ser hasta el 80 % de los presos reincidentes) y los psicópatas domésticos es que poseen un profundo sentimiento de grandiosidad y endiosamiento.

Ese sentimiento de poder hacer cualquier cosa, sin sentir miedo o remordimientos, les conduce a desviarse de las reglas y las normas sociales, a traicionar la confianza de los demás y a violar las leyes, sin sentir compasión alguna por sus víctimas.

En 2007 dediqué mi libro *Mi jefe es un psicópata* a analizar y desenmascarar como operan estos individuos en las organizaciones.

Detrás de los peores casos de destrucción psicológica en el trabajo y del mobbing, solemos encontrarnos una y otra vez con el inquietante perfil de alguien que presenta una personalidad psicopática: un psicópata organizacional.

Ahora llega el momento de *desenmascarar a tantos y tantas psicópatas desalmados que se ocultan dentro de relaciones personales afectivas y de pareja,* que han convertido en un verdadero campo de concentración del que sus parejas victimizadas ya no saben cómo salir.

Si eres una de esas víctimas, este libro lo he escrito para ti.

Debes tener esperanza pues de todo se sale, siempre que exista conocimiento, consciencia y conciencia.

Aunque tu psicópata personal no sepa lo que es la conciencia, si es consciente de lo que te está haciendo. El problema es que, sencillamente, le da igual.

Las personas normales tendemos a pensar que todo el mundo funciona desde unos parámetros similares a los nuestros de honradez, conciencia y moralidad.

Pues bien, la mala noticia es que el psicópata es una total excepción a esa regla general. No son como nosotros. Lo saben. Y les da igual.

Su excepcional dotación para el encantamiento y la manipulación les lleva muy lejos cuando se proponen alcanzar un objetivo personal muy difícil o que estiman altamente apetecible.

Si tu pareja es psicópata, es muy probable que seas una persona de excepcional calidad en lo personal, social o profesional.

Ninguno de los individuos que un psicópata anhela conseguir para su uso y abuso es de baja categoría humana, intelectual o moral.

Las víctimas de un psicópata doméstico o personal suelen ser los mejores de entre los individuos

que pueblan este planeta. Muy frecuentemente las víctimas del depredador psicopático son personas bondadosas, ingenuas, generosas, siempre dispuestas a perdonar, olvidar o volver a empezar…

Este tipo de *buenas personas* con la guardia y las defensas muy bajas, ofrecen el mejor blanco para el manipulador, seductor y encantador viperino.

Analizando, observando y calculando cómo vivir cómodamente del trabajo, los bienes o las emociones de alguien, el psicópata invierte tiempo y busca y olfatea muy detenidamente desde el principio a la que será su próximo objetivo y futura víctima.

A veces son años de paciente observación invertidos en calcular y preparar muy bien una estrategia de largo alcance, esperando el mejor momento para dar su golpe en forma de seducción, acoso y derribo de la que se convertirá en su próxima víctima.

En otros casos, la oportunidad se les presenta repentinamente y aquí juegan su impulsividad y su desconocimiento del miedo y de las emociones paralizantes como la ansiedad, la culpa o los remordimientos de conciencia.

Actúan entonces muy rápidamente.

Saltan sobre la ocasión con instinto oportunista y reptiliano. Atacan a un objetivo ingenuo, indefenso e inconsciente que, de repente se encuentra a tiro, disponible, y resulta vulnerable para ser tomado fácilmente por asalto, seducción, y manipulación. Alguien que será después usado y depredado por años sin término. La ocasión la pintan calva…

La verdadera agenda encubierta o lo que realmente quiere más y mejor cualquier psicópata es encontrar a alguien a quien explotar emocional, sexual, financiera y/o socialmente durante el tiempo que no encuentre algo mejor.

Después, pasará o otra cosa y a otra relación, sin siquiera pestañear, abandonando a su presa anterior.

Cero remordimientos.

Cero culpabilidad.

Cero amor.

Habrán sido meses o años de explotación parasitaria y de una relación basada en la subyugación, la dominación, la manipulación, el chantaje, la violencia y el abuso emocional y psicológico.

En el mejor de los casos, el psicópata se habrá marchado de la vida de su víctima dejándola destruida, pero olvidándola, dejándola libre al fin de sus estrategias y manipulaciones.

La víctima tendrá por delante un tiempo incierto y prolongado de recuperación psicológica y emocional. Un auténtico “panorama detrás de la catástrofe”.

En el peor de los casos el psicópata personal querrá mantenerse ahí, ni vivo ni muerto, y a la víctima le tocará desarrollar una estrategia inteligente de salida, cierre de archivo mental y recuperación emocional y espiritual para sanar, recuperar fuerzas y huir de una relación nefasta.

A cualquier persona con una empatía normal le resultará difícil, por no decir imposible, creer que alguien que se declaraba como el amor de su vida, su *soul mate* o alma gemela, de hecho nunca le amó en absoluto.

La víctima de un psicópata en una relación de pareja deberá ir acostumbrando a su mente a aceptar lo inaceptable, lo increíble, así como muchas otras malas noticias que van a ir siendo reveladas en la lectura de este libro.

Cualquiera que sea tu caso, si estas siendo o has sido victimizado por una personalidad psicopática en tu relación de pareja, mucho ánimo.

Hay salida y esperanza para ti.

Este libro se ha escrito desde la experiencia clínica de haber tratado con muchos casos como el tuyo y para servirte de ayuda en tu recuperación completa y definitiva.

Al escribir este libro, he pretendido ayudar a que seas capaz de hacer frente y salir adelante de

una relación tóxica, minimizando el daño y superando tu sufrimiento.

Asimismo deseo que aprendas a prevenir y a advertir de un modo temprano las señales de peligro y no vuelvas a recaer nunca más en ninguna relación de pareja con psicópatas.

13 pinceladas que te permiten hacer sonar la alerta ante un posible psicópata personal

1. Carisma y encanto superficial.

2. Repentinas almas gemelas (almagemelización al instante).

3. Magnetismo emocional y sexual arrollador.

4. Bombardeo de amor al principio (Seducción).

5. Culpa a otros de todo e ignora toda culpabilidad propia.

6. Mentiras y agujeros negros en sus versiones.

7. Contacto visual hipnótico (dominio mediante la mirada).

8. Se muda a vivir contigo rápido.

9. Se hace la víctima de sus víctimas (Juego de la piedad).

10. Doble personalidad (Dr. Jeckyll y Mr. Hyde).

11. Frialdad y carencia de emociones.

12. Rabia, ira, dominancia y agresividad si no se sale con la suya.

13. Te deja tirado “como un perro” friamente y sin alma, cuando ya no le sirves (fase de desprecio).

2

Para que despiertes de una vez...

Para empezar, un pequeño test: señales de alarma en tu relación con tu pareja

Te deja colgado

- Te sientes “tirado” o abandonado por tu pareja, pero tú aún deseas que te quiera.
- A pesar de que te la juega constantemente, te sorprendes a ti mismo perdonando, excusando y mirando a otro lado ante sus peores y más traicioneras actuaciones.
- Cuando te deja tirado no siente nada por ello.
- Te sientes en constante competición con otros por su atención o su compañía. Por su parte, es capaz de pasar a otra cosa o a otra relación sin hacerse excesivo problema mental o moral.
- Te sientes siempre como con la lengua afuera.
- Nunca puedes sentirte seguro de nada.

Sexo instrumental

- Utiliza el sexo como instrumento de control de la relación contigo.
- Después de haberte seducido sexualmente con halagos y adulaciones de tipo sexual, repentinamente se vuelve desinteresado y frío. Eso te desconcierta y desespera y explica que seas tú siempre quien deseas iniciar el contacto sexual.
- Realiza comentarios hirientes o despectivos de tipo sexual o te acusa de ser poco atractivo, o excesivamente demandante o dependiente.
- Realiza comentarios abiertamente despreciativos sobre su disminución de su deseo sexual por ti, o despectivos respecto a tu aspecto físico o características externas.

Bombardeo de amor

- Te inunda al principio de la relación con mensajes positivos (alabanzas, piropos, halagos, canciones, poemas, mensajes, Whatsapp, etc.) en la Fase de idealización.
- Coloca en tu Facebook, correo, sms o Whatsapp cientos de veces al día todo tipo de comentarios

positivos y elogiosos hacia ti o tus características personales. Todo esto te lleva a creer que su amor, dedicación, interés o solicitud por ti es verdadero y sincero.
- Eso te lleva a bajar la guardia y confiar en él o en ella.

Se introduce insidiosamente en tu vida, familia o círculo social

- No tarda en introducirse de un modo sinuoso y muy hábil en medio de tus círculos de amistades, familiares y sociales, haciéndose rápidamente un hueco y dotándose de una imagen impecable y positiva ante todas las personas que son significativas en tu vida.
- Muy rápidamente se mete en tu casa, te propone vivir juntos o se muda contigo sin haberlo consensuado de verdad o acordado previamente ambos. Utiliza la técnica de los hechos consumados.

Alma gemela al instante

- Te nombra muy rápidamente su "alma gemela" o su "media naranja" en la Fase de idealización. Por alguna extraña razón, eso no te parece extraño ni te saltan las alarmas.
- Subraya lo mucho en común que tienen los dos. En tus primeras citas, tú hablas y él te escucha muy atentamente, observándote cuidadosamente, copiando y pegando lo que le dices para después devolvértelo reflejado, declarando lo iguales e idénticos que son, declarándote acto seguido como "el amor de su vida", su *soul mate* o alma gemela.
- Tú no puedes creerte haber tenido la suerte de conocer por fin a tu alma gemela... Das crédito ingenuamente desde el principio a ese sueño de amor eterno e incondicional que te ofrece tu psicópata.

Comparaciones

- Te compara con todos los demás de su vida, en especial, sus ex parejas:

Al principio de la relación, en la fase de idealización, lo hace para alabarte.

Te dice lo increíblemente especial y mejor que eres respecto a toda esa gente "loca, tarada o alterada" que pasó por su vida.

Mentira sobre mentira

- Te sorprende la facilidad con la que miente e inventa nuevas mentiras. Utiliza mentiras y pretextos falsos para casi todo. Es capaz de improvisar nuevos cuentos sobre la marcha. Cuanto más *in fraganti* lo pescaron, mayor es la fábula que es capaz de inventar. Te inquieta que no sienta culpa o malestar por mentirte.

Aburrimiento fácil

- Se aburre muy fácilmente en general y de cualquier cosa.
- Carece totalmente de emociones, nada le desconcierta ni le genera ansiedad o miedo.
- Su total falta de ansiedad y de emociones le lleva a aburrirse muy rápido con lo habitual, la rutina o la vida normal de todos los días.
- Eso te puede llevar a sentirte inferior, pues tú tienes emociones normales, ansiedad y preocupaciones que tu psicópata no siente. Su necesidad de emociones le lleva a comportamientos impulsivos, erráticos o ilegales y a una vida “loca” o al límite.

Burlas y denigración

- Llegada la fase de devaluación o denigración, “da vuelta la tortilla”. Se ríe de ti o hace burlas, ridiculizando tu forma de ser, tu personalidad o incluso tus intentos de comunicarte o expresarte.
- Meterse contigo o denigrarte por tu forma de hablar, moverte o hacer las cosas se convierte en el principal tema en la comunicación contigo.
- Mas sutilmente o descaradamente hace mofa de tus gustos, opiniones o preferencias. Muestra un manifiesto desprecio por tu inteligencia y tus logros personales o profesionales, minusvalorándolos.
- Te mira con desdén y conmiseración, y te trata con una actitud condescendiente y perdona-vidas denigrando todo lo que eres.
- A partir de la fase de denigración, nada de lo que has realizado en tu vida tiene valor alguno para él o ella.

Cibercoqueteo y triangulación

- Utiliza las redes sociales para provocar en ti los celos, la inseguridad en la relación mediante la técnica de *triangular* con otras personas, mientras finge inocencia y desconocimiento.
- Coloca en Facebook estatus ambiguos, videos con doble sentido, mensajes o comentarios que dan a entender significados ambivalentes que te llevan a dudar del lugar que ocupas en su corazón.
- El modo de triangular suele utilizar como *cebo* a ex parejas, ex novios o ex amantes, chateando por internet, intercambiando con ellos canciones o realizando comentarios flirteantes de doble sentido.
- Es capaz de chatear contigo y simultáneamente flirtear con sus ex u otras personas, sin inmutarse. No asume para nada el efecto emocional que todo eso pueda tener en ti. No se hace cargo del daño emocional que eso pueda originar en el otro.
- Se “hace el loco”, alegando la inocencia de sus conductas y te acusa de hipersensibilidad, inestabilidad, paranoia o celotipia irracional.
- Se reclama de una especie de libertad o espíritu libre que alega como irrenunciable. No se hace cargo de las emociones tóxicas que la triangulación constante pueda generar en ti.

Espía como puedas

- Experimentas algo que nunca te había ocurrido en ninguna otra relación antes: la necesidad de saberlo todo y de espiar a tu pareja.
- Tienes la sensación de que nunca puedes saber dónde estás en tu relación con ella.
- Te sorprendes convirtiéndote en detective o investigador o espía las 24 horas. Tu vida se ha convertido en un guión de película de Sherlock Holmes o del agente 007.
- De repente te encuentras rastreando años enteros de Facebook, Twitter, Twenti, de páginas antiguas, álbumes de fotos o mensajes en el móvil.
- Te sorprendes rebuscando entre papeles, diarios, escritos, cartas, móvil, ordenador. Necesitas encontrar respuestas a sentimientos de duda que no puedes explicarte y que te parecen extraños a ti.
- Cuantas más cosas extrañas encuentras, más confirmas la necesidad de seguir espiando a alguien que presenta cada vez menos fiabilidad.

Estrategia de la coqueta

- Presume o se jacta de que otras personas le quieren, le desean o van detrás de él o ella, mientras al mismo tiempo, asegura que no tienes por qué preocuparte.
- Fanfarronea recurrentemente de comunicarse con ex amantes y de ser objeto de interés por potenciales nuevas parejas para conseguir subir su valor ante ti.
- De este modo consigue generar un deseo de tu deseo, que utiliza después para desestabilizarte emocionalmente y culparte, acusándote de dependencia, celos, posesividad o desconfianza patológica.
- Utiliza repetidamente esa estrategia para acusarte de las emociones que su comportamiento desleal ha creado en ti.

Engaño, transición y traición

- *Transicionar* o encabalgar relaciones con otras personas es su modo preferido y habitual de terminar con una relación. Antes de terminar con una relación ya tiene enganchada a la persona que te va a sustituir.
- Puedes observar en su historial afectivo que en todas sus relaciones anteriores con sus ex parejas (al igual que hará después contigo), jamás terminó una relación de pareja sin disponer ya desde mucho antes de sustitución.
- Solapa unas relaciones con otras, de tal forma que asegura sistemáticamente la traición.
- *Transicionar* o encabalgar relaciones, así como traicionar emocional y sexualmente, son notas características de su historial con parejas anteriores que puedes verificar sin excesivo problema.
- Si prestas atención y analizas su recorrido afectivo, puedes apostar que lo que le ocurrió a su pareja anterior, más pronto o más tarde te ocurrirá a ti.
- El pronóstico más certero de tu relación y tu futuro está en su pasado historial con otros como tú: tu futuro en esta relación es idéntico a su pasado con otras relaciones anteriores.

Puesta en escena teatral y simulación emocional

- Pueden proyectar una apariencia de expresión emocional, pero carente en el fondo de verdaderas emociones.
- Su conmoción es simulada y sus lágrimas son de cocodrilo.
- Si te declaran su amor, o te dicen que lo sienten pretendiendo pena o lástima, sus palabras parecen mecánicas, desconectadas y robóticas.
- Lloran sin lágrimas e incluso son capaces de echarse agua o escupirse en las manos para simularlas.
- Una atenta mirada a su comunicación no verbal y a su mirada te permite identificar que no sienten en el fondo de su alma ni pena, ni lástima ni arrepentimiento alguno.
- Solo están aplicando una fría estrategia para manipular y abusar emocionalmente de ti.

Solo tú pareces ver su verdadera naturaleza

- En la fase de devaluación y denigración, te preguntas cómo es posible que nadie se dé cuenta de quién es en verdad tu pareja. Solamente tú ves su verdadera naturaleza depredadora.
- Todos los demás a tu alrededor la consideran una persona maravillosa, encantadora y seductora.
- A lo largo de tu relación, ello te genera una enorme disonancia cognitiva y te lleva a dudar de ti y de tus percepciones.
- El uso del halago, la seducción y su encanto superficial en sus relaciones con los demás le lleva a ser adorado por todas las víctimas de su manipulación.
- Experto en mantener relaciones superficiales con mucha gente a la que seduce o compra, esas relaciones, sorprendentemente, resultan mucho más duraderas que sus relaciones de pareja.

Desestabilización – acusación – acoso emocional

- Te acusa de experimentar emociones que ha provocado en ti deliberadamente su errática conducta.
- Por ejemplo, te acusa de ser celoso o posesivo después de flirtear con su ex o de que lo has pescado *in franganti* con alguien tejiendo un engaño emocional, sensual o sexual.
- Te acusa de ser dependiente o de colgarte de él después de estar varias horas o varios días sin comunicarse contigo.
- Esta falsa acusación, al ser reiterada en el tiempo, puede llevar a creerte su versión y a dudar de tu equilibrio psicológico. En la fase de devaluación y después del abandono, usará esto para perjudicar tu imagen pública ante terceras personas.

Empatía cero

- Es incapaz de ponerse en tu lugar ni de entender cómo te sientes ante sus actuaciones.
- Si intentas hacerle ver el daño emocional que te causa su actitud, es incapaz de reconocer nada

malo ni de hacerse cargo de su responsabilidad.
- Desde su total carencia de empatía no es posible esperar ningún cambio, pues no siente nada negativo respecto a su comportamiento más inmoral ni menos aún respecto a su actitud (Yo no he hecho nada malo).
- No se siente responsable de las emociones que provoca su comportamiento en ti, ni menos aún del daño que el abuso emocional te está causando.
- Esa frialdad emocional te deja pasmado y anulado.
- El maltrato que supone su empatía nula te lleva a una confusión creciente y a la disonancia.

El ex fantasma

- Te encuentras hablando de forma habitual de su ex pareja o de sus relaciones anteriores.
- Terminas conociendo todo acerca de sus relaciones pasadas, a través de su versión o de los datos sesgados, falsos o distorsionados que quiere contarte. Sus ex parejas se convierten en fantasmas que rondan constantemente en torno a la relación ocupando buena parte de las conversaciones. Todo esto termina afectando e infectando la comunicación y la interacción.

Inmoralidad

- Te sorprende tener que explicar a tu pareja constantemente conceptos morales básicos de lo que es o significa la sinceridad, honestidad, lealtad, confianza, fidelidad o el respeto mutuo. Todos ellos son valores que un adulto normal suele tener claros y haber internalizado desde la infancia.
- Cualquier persona normal es capaz de distinguir lo que está bien y lo que no, así como detectar fácilmente lo que hace sufrir a otra persona. Sin embargo, te sorprende no ver esa aptitud en tu pareja.
- Te desconcierta su incapacidad para el bien, la verdad y la honestidad de vida.
- Echas en falta valoraciones morales y éticas que brillan por su ausencia respecto a temas elementales. Todo esto hace aparecer en ti una formidable disonancia.

Tú más – La reciprocidad negativa

- Se focaliza en tus errores y “olvida” los suyos.
- Es incapaz de reconocer nada ni de asumir responsabilidad por sus errores o actos más lesivos o inmorales.
- Echa todos los “balones fuera” y te devuelve la pelota siempre en forma de acusación. Camufla detrás de esas acusaciones contra ti sus errores o traiciones.
- Jamás pide disculpas, ni es capaz de pedir perdón.
- Todos sus actos son justificables y justificados.
- Puede llegar a *perdonarte* por errores y actuaciones que pertenecen a su responsabilidad.

Repentinamente eres una pesada

- A partir de la fase de devaluación se aburre completamente de ti. Ya no interesas.
- No entiendes cómo de repente y sin venir a cuento te has vuelto insoportable y no le ofreces ya ningún interés. Te ignora y pasa de largo.
- Te has vuelto irrelevante e invisible.
- Ocurre de repente y sin más: te has vuelto un fastidio y le aburres.

Hipocresía y Ley del embudo

- Tiene unas expectativas y exigencias desmedidas de respeto, adoración y fidelidad, hacia ti, pero no cumple nada de eso contigo.
- Falta la reciprocidad básica. Después de la fase de idealización, en la fase de devaluación, te engaña, miente, traiciona y denigra, pero a ti te exige que permanezcas intachable.
- Tienes una dolorosa sensación de que mide con varas distintas. Aplica la *Ley del embudo: para él lo ancho y para ti lo agudo.*

Camaleón social

- Adapta su personalidad al tipo de audiencia que tiene delante en cada momento.
- Al observar su comportamiento delante de los demás adviertes que posee una extraña capacidad camaleónica de adaptarse totalmente a lo que los demás quieren oír en cada ocasión.
- Te quedas perplejo cuando usa la máscara errónea contigo y tienes una inquietante sensación de extrañeza: no sabes realmente con quién estás relacionándote, como si fuera un extraño.

Ex parejas *locas* o emocionalmente inestables

- Te extraña la abundancia de ex parejas en su vida a las que retrata como personas inestables, locas, piradas, alteradas, celosas, alcohólicas, bipolares, etc.
- De modo extraño, no parece haber nadie normal en sus pasadas relaciones amorosas.
- Todos sus *ex* así como aquellos que han salido de su manipulación o que no han vuelto sumisamente a su red de dominio son tratados de ese modo.
- En cuanto te conviertes en un ex, te descalifica a ti del mismo modo.
- Es así como te retratará y le hablará de ti a su próximo objetivo o *target* amoroso.

Especialista en tu vulnerabilidad

- Se ha convertido en experto en tus puntos débiles para explotarlos a su favor. Tu vulnerabilidad no le mueve a la compasión sino al desprecio y al abuso depredador. Conoce perfectamente

cómo debe aprovecharse de ti, trabajando sobre tus flancos débiles para explotarlos de modo oportunista en su beneficio.

- Si te sientes solo o tienes dudas o inseguridad o acabas de salir de una situación o relación dolorosa, juega y se apoya en esa vulnerabilidad personal o emocional para manipularte y aparentar devolverte lo que más necesitas.
- Representa el papel teatral necesario de acuerdo al punto débil más accesible para manipularte.
- Juega con tus sueños más anhelados, reflejando tus deseos más sagrados de un modo astuto y calculado que ni siquiera puedes sospechar al principio.
- Cualquier cosa vale para granjearse tu confianza y conquistar tu corazón.

Relación parasitaria de abuso y explotación

- Abusa y vive de ti a todos los niveles posibles.
- No hay ninguna equidad ni reciprocidad o equilibrio entre lo que cada uno aporta a la relación.
- Por su parte hay parasitación y aprovechamiento egoísta.
- Por tu parte está el dar y dar y dar hasta que duele.
- Su capacidad de manipularte explica que no adviertas nítidamente que se está aprovechando de su relación contigo económica, profesional y emocionalmente y así tú permaneces ciego ante esa evidencia.
- Las advertencias de los demás, si llegan, caen en saco roto ante la disonancia cognitiva que genera en ti esa abrumadora inequidad y la cantidad de esfuerzo y energía emocional que has invertido en esa relación.

Críticas a tu aspecto externo

- Se obsesiona con tu apariencia física.
- Critica y saca defectos a tu aspecto físico y partes de ti, subrayándolos o exagerándolos. Se burla de ti o hace comentarios hirientes acerca de tu aspecto físico o partes de tu anatomía.
- Sientes que tu relación está muy condicionada a aspectos físicos o detalles de tu aspecto corporal que se vuelven problemáticos para ti.
- A partir de esta relación, te sorprende verte focalizado en tu aspecto externo, tu peso, tus rasgos físicos y tu imagen.

Miedo a la última bronca

- Tienes la sensación de que si tienes una bronca, será la última.
- Las parejas normales discuten y pueden tener desencuentros; sin embargo, tu pareja te hace entender rápidamente que si hablas de temas negativos o le reprochas sus malos comportamientos, eso pondrá en riesgo la relación.
- Debido a esto tiendes a callarte, a mirar a otro lado, a trivializar, a perdonar o a olvidar rápidamente los peores abusos.

- Terminas mirando hacia otro lado y banalizando sus desmanes o sus comportamientos egoístas e insensibles contigo, temiendo que si le llamas la atención será peor y perderá interés en ti.
- El miedo que esto genera en ti se convierte en una "patente de corso" para *hacerte de todo* sin que formules el más mínimo reproche por tu parte.
- Ello refuerza su patrón de impunidad, maltrato y abuso hacia ti que crece cada vez a más.

Disfruta haciendo el mal

- Se obsesiona con humillar a gente bondadosa, ingenua o vulnerable.
- Le encanta romper amistades, matrimonios, relaciones, familias, o parejas ya consolidadas.
- Se obsesiona por arrebatar al otro su paz interior y arrancarle sus buenos sentimientos.
- Disfruta y se alegra de un modo inexplicable y para ti perverso cuando consigue destruir o manipular psicológicamente a alguien.

Negación del abuso mediante estrategias distractivas

- Cuando le *descubres* en abusos o en un flagrante contradicción, niega su comportamiento e intenta manipularte, ignorando la evidencia cuando le confrontas a ella con hechos claros, concretos y reales.
- Si insistes en los hechos, se vuelve agresivo y abandona rápida y violentamente la conversación o la escena.
- Utiliza la *estrategia del calamar*, soltando tinta para enturbiarlo todo y conseguir confundirte y distraerte de lo esencial, es decir, los hechos.
- Su actitud resulta inasequible a la realidad de los datos. Sientes que no es posible dialogar o comunicar sobre sucesos reales.
- Te das cuenta paulatinamente de que sus palabras no se corresponden nunca con la realidad sino con "versiones".
- Te sorprende escuchar como estrategia de dilación el argumento habitual de que "eso no lo puedes probar…"

Egoísmo

- Tienes la sensación de no existir en esa relación. Solo existe el otro.
- Solo existen sus deseos, sus problemas o sus quejas. Tus necesidades han desaparecido hace tiempo.
- Espera de ti que le leas la mente y resuelvas sus problemas dándoles prioridad sobre los tuyos.
- Pretende que adivines sus deseos y que acudas en su satisfacción y gratificación inmediata.
- Con el tiempo, puede ser capaz de conseguir amaestrarte y manipularte para que hagas lo que quiere, teniendo la sensación de haberlo deseado tú previamente.

Egolatría y necesidad de atención

- Presenta una patológica obsesión e imperiosa necesidad de atención y adoración. Cuando habla, se escucha a sí mismo y tiende a esperar y exigir que todos le escuchen.
- Su locuacidad y encanto superficial, unido a sus tácticas y estrategias de manipulación emocional de los demás le granjean una rápida popularidad construida sobre la fachada que construye.
- Reacciona muy violentamente ante cualquiera que amenace su imagen pública.
- Vive de una imagen pública de “cartón-piedra”.

Vampirismo emocional

- Bombea de ti y extrae de su relación contigo y de ti toda su energía, dejándote exhausto, consumido y vacío.
- Tienes la sensación de que por más que inviertes en la relación, nunca es suficiente y quedas agotado.
- Tus posibilidades de llenar el alma vacía de un psicópata son nulas, y por eso te sientes emocionalmente impotente, sin motivación, sin energía y en completa indefensión y desesperanza.
- Ese vacío que experimentas le da vida a tu psicópata. Lo necesita pues le proporciona energías para seguir en la labor de explotación y abuso en su relación contigo.
- Cuanto peor te sientes, mejor parece sentirse tu psicópata.

Víctima de su propia víctima

- La estrategia maestra que reserva para las situaciones más delicadas o comprometidas consiste en presentarse ante el mundo entero como la víctima. Intenta que le tengas lástima.
- Se presentó ante ti al principio como víctima del mundo entero. Algo que no cuadraba con los datos. Como todo psicópata, con el tiempo pasa a simular ante el mundo entero ser la víctima de su propia víctima.
- Conoce intuitivamente que los seres humanos normales y morales se apiadan y tienen compasión de los que sufren y utiliza a su servicio ese reflejo condicionado, falseando los datos, retorciendo la realidad y ofreciendo un perfil o apariencia de ser la víctima de los demás.
- Esta estrategia puede hacer estragos en tu imagen pública y en tu entorno, haciéndote aparecer como *el malo de la película*.
- Del mismo modo que todas sus ex parejas antes que tú, pasas a engrosar la lista de sus supuestos victimarios.
- Consigue habitualmente manipular a todos y convencerles de tu maldad, o inestabilidad psicológica, externalizando así ese daño a la esfera social, profesional o laboral.

Daños psicológicos permanentes

- Tus sentimientos se vuelven tóxicos. Te sientes desequilibrado, emocionalmente exhausto, devastado, vacío, suicida, depresivo y apático.
- Tienes la sensación de que esta relación te ha robado y chupado toda tu energía. Te sientes como una cáscara vacía de contenido.
- Sientes una profunda desesperación al volverte al fin consciente de la devastación emocional que ha producido esta relación dentro de ti, y hacer el recuento de los cuantiosos daños que el paso por tu vida ha ocasionado.
- En el balance de pérdidas se encuentran amistades perdidas, ruina económica y abandono y deterioro personal y profesional.
- Te sientes violado en lo más profundo de tu alma.

3

¿Por qué sigues siendo leal a una pareja tóxica?

Cómo funciona tu vínculo traumático con tu psicópata

La lealtad hacia aquellos seres tóxicos que te explotan o te destruyen no puede calificarse por un buen psicólogo sino como una forma de demencia.

Los años de relación con un psicópata suelen llevan a una víctima del amor psicopático a generar lo que se denomina en Psicología un “vínculo traumático”.

Este tipo de vínculos suelen ser muy adictivos y explican lo inexplicable, a saber: por qué de manera habitual la víctima de un psicópata en una relación de pareja no es capaz de zafarse y librarse de una relación que lo está destruyendo de forma evidente y manifiesta.

Lo que ocurre básicamente es que la persona que resulta victimizada, sitúa su base segura en un ser megatóxico, el psicópata, del que nada bueno puede esperar.

La víctima le proporciona las llaves de entrada en su seguridad más íntima a alguien cuya verdadera intención es dañarlo.

Conocemos que existe un **vínculo traumático de traición** cuando se producen tres fenómenos:

1. Una lealtad ajena a la lógica y al sentido común.
2. Una incapacidad de desvincularse o adicción al perpetrador.
3. Una ingenuidad y negación de la realidad autodestructiva.

Este tipo de lealtad a quien te hace daño no es más que una enorme deslealtad hacia ti mismo de la que tienes que salir.

Significa que has entrado en un daño psicológico muy potente, que los psicólogos calificamos como vínculo traumático de traición.

Es imprescindible que lo detectes y busques la ayuda necesaria para salir de él.

Sintomas de lealtad demencial a una pareja tóxica

Estas son las señales que te permiten evaluar si estás siendo leal alguien que te hace daño en tu vida:

1. Cuando te obsesionas por personas que te han hecho daño y que hace tiempo están fuera de tu vida y aún así te preguntas por lo que será de ellos, lo que estarán haciendo, o sigues pensando en ellos, a pesar de que sabes

que no deberías hacerlo.

2. Cuando continuas buscando contacto con personas dañinas para ti, que sabes de sobra que te van a causar daño.

3. Cuando sigues acudiendo al rescate y en ayuda de personas que han demostrado ser destructivas para contigo.

4. Cuando sigues jugando a ser honesto y leal con personas que te han hecho daño o te han destruido.

5. Cuando sigues intentando recontactar con personas que sabes que te han usado de forma abusiva.

6. Cuando una y otra vez sigues queriendo confiar en personas que han demostrado sobradamente que no son dignas de tu confianza.

7. Cuando no eres capaz de distanciarte de relaciones perjudiciales o toxicas.

8. Cuando pretendes ser comprendido por personas a las que obviamente no le importas nada.

9. Cuando eliges seguir en conflicto con personasnocivas con las que te costaría poco o nada cortar todo contacto y relación.

10. Cuando persistes en intentar convencer a ciertas personas nocivas de que existe un problema y no están dispuestos a escuchar nada, a recapacitar o a reconsiderar nada.

11. Cuando sigues siendo leal a personas que te traicionaron.

12. Cuando aún te ves atraído una y otra vez por personas no fiables ni recomendables.

13. Cuando guardas el secreto respecto de la explotación y abusos que has sufrido por personas nocivas, sin atreverte a contar los abusos que has sufrido por taparles o encubrirles.

14. Cuando mantienes el contacto con un abusador que no reconoce responsabilidad alguna por sus acciones, ni se siente aludido por el daño que te ha hecho.

Este tipo de lealtad a quien te hace daño no es más que una enorme deslealtad hacia ti mismo de la que tienes que salir.

Significa que has entrado en un daño psicológico muy potente, que los psicólogos calificamos como *vínculo traumático de traición.*

Es imprescindible que lo detectes y busques la ayuda necesaria para salir de él.

4

¿Por qué te cuesta librarte de la relación con tu psicópata?

La adicción al perpetrador y al abuso. El poderoso vínculo de traición

Los vínculos traumáticos funcionan en Psicología como verdaderas adicciones. Debes entender que la relación de pareja con un psicópata ha producido en ti el mismo efecto que una droga dura: una adicción.

Los tres criterios que nos sirven a los psicólogos para identificar si un determinado comportamiento supone una adicción son los siguientes:

1. La **compulsividad**: es decir, la pérdida de tu capacidad de elegir libremente, detener o continuar con ese comportamiento.
2. La **continuación de ese comportamiento**, a pesar de sus adversas o nocivas consecuencias para ti, como pueden ser el perjuicio de tu salud, tu sufrimiento personal, la pérdida de tu autoestima, de tu trabajo, de tu matrimonio, de tu carrera profesional, o de tu libertad.
3. La **obsesión y focalización** con ese comportamiento.

Todos los adictos saben perfectamente que deberían detener y parar sus comportamientos adictivos, pero sienten que no pueden.

Saben que si persisten en su adicción van a sufrir todo tipo de consecuencias adversas.

Todo en la vida de un adicto es sacrificado por su adicción: sus valores, familia, amigos, salud, trabajo, etc.

El comportamiento y la preocupación que va anexa se convierte en lo más importante del mundo, y todo lo demás pasa a un segundo lugar.

La víctima de una pareja psicópata se ha convertido en una auténtica adicta a la relación con él o ella.

Pero se trata de un tipo de adicción que se realimenta del daño que esa misma adicción produce en la víctima.

La paradoja es que la adicción a una relación tóxica es vivida erróneamente por la víctima como la única forma de escapar a un tipo de dolor y sufrimiento emocional que la propia relación con su psicópata ha creado y sigue creando constantemente. El propio mal se ve por la víctima como el remedio...

De este modo, el círculo se cierra sobre sí mismo.

En el caso de la relación con un psicópata, la adicción procede de las alteraciones emocionales y

las broncas, abusos, maltrato etc. Todo esto le produce un *éxtasis* a la víctima que le lleva a no estar *aquí y ahora*.

Ese pico emocional que proporcionan las situaciones de abuso, triangulación, denostación, seducción y maltrato psicológico que se alternan en la relación con tu psicópata sin solución de continuidad es algo que se ha vuelto adictivo y problemático para ti.

La adicción a una pareja psicópata prueba que has generado un potentísimo vínculo con ella que funciona como un poderoso atractor o imán que vuelve una y otra vez a acercarte a quien debería repelerte y haber quedado fuera de tu vida desde hace mucho tiempo.

El vínculo con un psicópata es siempre un vínculo de tipo traumático. Se trata de un vínculo que tiene origen en la traición continuada que perpetra en su relación contigo tu psicópata: un vínculo de traición.

El error que cometen muchas víctimas es atribuir la intensidad emocional que experimentan a las cualidades del propio ser del psicópata.

Esto no es cierto en absoluto.

No son sus supuestas cualidades físicas o psicológicas las que hacen a tu psicópata atractivo e irresistible, sino el proceso de manipulación deliberado de tus emociones que él o ella sabe orquestar y que te alteran y te alienan de ti mismo.

Lo que explica esa intensidad de tu vínculo traumático con el psicópata es el propio trauma relacional que este ha creado.

En los traumas de traición se pone en marcha un mecanismo humano de apego al perpetrador, por el cual todas las víctimas tienden a vincularse de un modo compulsivo a quienes, dentro de un círculo relacional íntimo, las maltratan o abusan de ellas.

El vínculo de traición explica por qué una persona completamente normal e inteligente puede experimentar a través de la intensidad y sobrecarga de su relación con un psicópata potentes sentimientos de apego, deseo y vinculación.

Estos sentimientos son activados por la hiperactivación neurológica del sistema endógeno opiáceo de la víctima. La activación de estos centros de placer en su cerebro le lleva a recrear el trauma de algún modo para sí misma, y a enormes dificultades para salir adelante sin recaer una y otra vez en la red de trampas que les tiende su pareja psicópata.

El trauma de traición con un psicópata casi nunca suele ser el primero ocurrido en la vida de la víctima. Suele ser habitual encontrar entre las víctimas traumas relacionales tempranos de traición que las han anulado y las han dejado inermes para hacer frente o identificar a tiempo a su pareja psicopática.

Las experiencias de abuso infantil, físico, sexual o emocional, la violencia, así como proceder de familias disfuncionales con madres o padres psicológicamente indisponibles o emocionalmente fríos, abandónicos o manipuladores, suelen encontrarse muy frecuentemente en el historial familiar de las víctimas de psicópatas.

Esos tempranos traumas de traición en el ámbito de sus familias de origen explican que muchas víctimas no sean capaces de percibir la malevolencia o la mala intención de quien quiere manipularles y abusar de ellos.

Sencillamente no tuvieron la oportunidad de discernir desde su infancia quienes querían su bien o su mal, y ello proyectó dentro de ellos una inseguridad y a la incapacidad de fiarse de sus propias percepciones.

Por otro lado, sabemos que los niños abusados física, sexual o emocionalmente terminan teniendo más dificultades para establecer límites a los demás. Son mucho más vulnerables en la adultez respecto a individuos malintencionados pues no saben decir no, poner límites o establecer barreras ante el abuso.

Es conocido además cómo los traumas de traición tienden a conformar *guiones de vida* desde muy temprana edad. Esos guiones funcionan como consignas o profecías autocumplidas que mueven a las víctimas a terminar incrustándose repetidamente, una y otra vez, en los mismos problemas con diferentes parejas.

Con el tiempo y la repetición del trauma, la persona deviene cada vez más vulnerable y se encuentra totalmente indefensa frente a nuevos depredadores que aparecen en su vida y que saben identificar esa vulnerabilidad en ella.

La adicción al peligro, a las emociones intensas, al drama emocional, y a vivir al límite de la tragedia, son poderosos imanes que explican la permanencia en un vínculo de traición a pesar de que la víctima tenga opciones económicas de abandonar a su psicopática pareja.

Un vínculo traumático puede establecerse muy rápidamente. Puede constituirse en un instante y puede llegar a durar una vida entera.

Los relatos de víctimas de los peores psicópatas narran situaciones continuadas de abuso durante años o décadas, en las que han terminado derivando un apego inaudito a ellos que incluye una lealtad y una fidelidad absolutamente inconcebible e indebida a un perpetrador.

Por ello la salida de una relación de pareja con un psicópata requiere la mayor parte de las veces el apoyo y asistencia de un profesional experimentado y cualificado, que acredite haber ayudado a salir adelante a otras víctimas de situaciones parecidas.

Nadie se encuentra exento de desarrollar un vínculo traumático de traición. No depende de la inteligencia, dotación o capacidad mental.

Cualquiera, si se dan las circunstancias necesarias, puede terminar sufriendo este tipo de vinculación por años, sin término de sufrimiento.

El núcleo esencial de la constitución de este vínculo es una experiencia para la que la mente humana no está preparada: la experiencia tremenda de ser traicionado, abusado y dañado por los miembros más significativos de nuestro entorno.

En efecto, nuestro cerebro humano se ha especializado con la evolución para enfrentar todo tipo de situaciones de peligro o de amenaza, para las que tiene recursos sobrados. Sin embargo, no está preparado para esperar el daño de nuestros seres queridos. No podemos prever ni reaccionar adecuadamente a la traición y al trauma cuando estos proceden de nuestros seres más cercanos y queridos, por lo que, cuando ocurre, todo empieza a funcionar mal en la mente.

El cerebro empieza a funcionar mal. Entra en un modo de repetición, queriendo entender lo incomprensible y tener control sobre la experiencia traumatizante, representándola una y otra vez en la mente (*flashbacks*) y, después, en la vida real, mediante la compulsión de repetición (*la repetición compulsiva del trauma*).

Es así como volvemos a traer a nuestra vida las peores experiencias que hemos sufrido, una y otra vez, como en un eterno retorno.

Uno de los modos habituales de la repetición compulsiva del trauma es mantener cerca de nosotros a los seres que nos traicionan, sin poder llegar a comprender el mecanismo perverso que provoca todo esto, mediante todo tipo de racionalizaciones para justificar lo injustificable.

La víctima de una pareja psicópata no solamente cuenta en su contra con este mecanismo compulsivo, sino que debe añadirle la formidable capacidad de manipulación emocional que tiene todo psicópata.

Toda la vulnerabilidad de la víctima del trauma relacional familiar temprano es aprovechada de un modo oportunista por el psicópata que cultiva y siembra en sus neuronas, con enorme facilidad, toda suerte de mecanismos complementarios con los que juega una partida invencible contra ella.

Esos mecanismos de manipulación en los que el psicópata es enormemente diestro se analizan a continuación en este libro.

5

La tecnología del psicópata: la violación continuada del alma

A continuación se describen los 20 mecanismos más habituales mediante los cuales un psicópata manipula y destruye a su pareja.

Todos ellos confluyen en la víctima en una de las experiencias más amargas que se pueden atravesar: algo que la mayoría de ellas describen como *la violación continuada de su alma*.

Las tecnologías usadas para violar tu alma son las siguientes:

1. El abuso y el maltrato emocional a fuego lento: la técnica gradual o el gota a gota.
2. La doble moral de tu psicópata y su agenda encubierta: la oculta maldad.
3. El daño de la intención de hacerte daño: la malevolencia.
4. La violación de tu expectativa de reciprocidad.
5. El *hackeo* de tu confianza básica.
6. La técnica de inundación de amor: el bombardeo amoroso y sexual.
7. El reforzamiento intermitente: la inducción de dependencia psicológica.
8. La promesa central de redención: dar crédito o esperanzas a tus sueños más preciados.
9. El reforzamiento y el castigo: inducción de una "neurosis experimental" mediante la alternancia inconsistente de seducción y decepción.
10. La represión de las emociones negativas de la víctima: la indefensión psicológica.
11. El abuso, acoso y maltrato psicológico y emocional.
12. La triangulación, traición, indiferencia y coqueteo: la exacerbación mimética de tu deseo.
13. La falsa acusación: el mito y la inversión del proceso de victimización.
14. La activación de tu bomba emocional: tus botones emocionales.
15. La verborrea y la locuacidad hipnótica como *armas de distracción masiva*.
16. La mentira y negación flagrante de la realidad: la inducción de la desconfianza en tus percepciones.
17. El rechazo de toda su responsabilidad: la culpabilidad cero.
18. El juego psicológico de la piedad o juego del victimismo: se presenta como víctima de su propia víctima.
19. El menosprecio y denigración: la introyección de la culpabilidad en la víctima.
20. La hipnosis e inducción al trance de sumisión mediante la mirada.

6

Tácticas de los psicópatas para destruir psicológicamente a sus parejas

Las tácticas militares tienen como objetivo vencer y derrotar al enemigo. Los psicópatas usan de un modo especial las siguientes tácticas cuando intentar socavar a su pareja:

1. Erosión del yo, la confianza y la autoestima de la víctima.
2. Destrucción de los límites personales, emocionales o sociales de la víctima.
3. Tortura por triangulación: inducción mimética de celos, rivalidad o envidia.
4. Creación de emociones intensas positivas y negativas adictivas para la víctima.
5. Acusaciones falsas contra su víctima: paralización por la culpabilización.
6. Locuacidad y verborrea: estrategia distractiva hipnótica mediante el lenguaje.
   - Conversación en círculo distractiva y elusiva (ensaladilla rusa verbal).
   - Verborrea: hablar sin decir nada.
   - Acusaciones hacia la víctima para tapar sus abusos.
   - Condescendencia y actitud perdona-vidas.
   - Proyección en la víctima de sus traiciones.
   - Personalidad múltiple: Dr. Jeckyll y Mr. Hide.
   - Victimista eterno: estrategia de colocarse como víctima.
   - Estupidez moral: yo no he hecho nada malo.
   - Excusas, justificaciones, versiones.
   - Mentiras que se tapan con más mentiras.
   - Confusión en la víctima: inducción de disonancia cognitiva.
7. El objetivo transicional: el encabalgamiento relacional con el siguiente objetivo.
8. Manipulación emocional y sexual: bombardeo de amor y sexo.
9. Luz de gas, ninguneo, y hacer el vacío.
10. Silencios, abandonos y agresividad pasiva.
11. Abandono final del peor modo posible mediante la traición, el engaño y la triangulación posruptura.

7

La negación autodestructiva de tu realidad

El principio esencial de la recuperación del trauma de una relación con un psicópata en pareja pasa por la total y completa aceptación de la verdad. Dicha verdad no es sino la traición.

Esta verdad es muy dolorosa, pero es la única que puede sanar y curar la herida de un trauma de traición.

No aceptar la verdad lleva al cerebro a generar las peores reacciones, funcionando como un ordenador bloqueado y que no avanza.

El primer y más necesario reset o reinicio de tu cerebro pasa porque asumas desde el principio de tu recuperación la verdad última de tu propia inocencia y del no merecimiento de lo que te pasa.

Has sido traicionado por alguien que no debería haberlo hecho.

Años de “tratamiento culpabilizador” por parte de un psicópata pueden convencer a sus víctimas de que todo es su culpa.

Lo cierto es que amar a un psicópata en una relación de pareja es algo aterrador para quien lo experimenta. Su incapacidad de sentir y experimentar emociones les lleva a una pasmosa frialdad emocional que resulta aterradora para sus *víctimas.*

Una vida carente de emociones les termina aburriendo y, por ello, buscan en la traición, el riesgo, el engaño o el rebasamiento de todo límite moral o legal el modo de poder salir de ese tedio mortal en el que viven, generando de ese modo unas emociones que devastan a la pareja del psicópata.

Su incapacidad moral de responsabilizarse por sus actuaciones, su comportamiento duro e insensible, su sentido de la grandiosidad y de merecerlo todo sin mediar esfuerzo alguno para conseguirlo, lleva al psicópata a rechazar sentir malestar, culpa o remordimientos por su propio comportamiento indolente, parasitario, desleal o directamente depredador. Son siempre los demás quienes tienen la culpa.

Contra esto suele ser necesario recordarle a la víctima que es inocente. No es su culpa, sino la del psicópata.

La víctima no ha hecho nada para merecer esa destrucción. No hay nada que justifique lo que sufre a manos de su psicópata.

Una de los aspectos más positivos de trabajar con pacientes que han sido víctimas de la relación con un psicópata es el hecho de que el sufrimiento que arrastran es de tal calibre que están más motivados que ningún otro tipo de paciente para hacer “cualquier cosa” que se les proponga para salir del agujero.

En este sentido, el haber sufrido tanto en una relación psicopática ofrece el mejor pronóstico terapéutico.

Si sigues adelante y crees en la verdad de tu inocencia y tienes esperanza en ella, sanarás de tu relación con tu pareja psicópata y aprenderás a prevenir y anticipar a tiempo cualquier otro ulterior trauma de traición que pueda aparecer en tu vida.

Creer en que vas a salir adelante es tener esperanza.

Y la esperanza es el mejor pronóstico para tu curación.

Créeme cuando te digo que todo esto parará, y seguirás adelante, aunque ahora no veas nada y te encuentres en la oscuridad.

Comienza por encender la luz y determinarte a salir adelante desde la verdad y desde la inocencia recuperada.

II

CÓMO EMPEZAR A RECUPERARTE DE UNA RELACIÓN CON UN PSICÓPATA

En todo proceso de curación es la búsqueda y obtención de la verdad y un sólido anclaje en la realidad lo que debe buscarse ante todo. Esa verdad debe ser más importante, más vital para nuestro interés que cualquier confort momentáneo. Al revés, deberíamos considerar nuestro propio malestar o incomodidad como algo secundario y relativamente poco importante respecto a la obtención de la verdad. La salud mental es ante todo un proceso de alta dedicación a la verdad y a la realidad cueste lo que cueste.

Scott Peck

8

Mi vida tras el paso de un huracán de categoría cinco

Ya hemos visto cómo el trabajo psicológico con las víctimas de una pareja psicópata debe partir desde el principio de la administración de una verdad dolorosa en extremo, pero que, al final, resulta sanadora.

En este proceso, la valentía del paciente victimizado por una relación psicopática consiste en no darse tregua alguna, ni permitirse consolaciones baratas, ni menos aún en volver a usar los mecanismos de defensa antiguos, de tal manera de poder culminar un proceso de sanación y remisión total, sin volver a caer en los mismos patrones de vulnerabilidad.

La capacidad de simbolizar la propia vivencia traumática mediante metáforas resulta esencial durante la recuperación del trauma.

Una metáfora que suele ayudar mucho a las víctimas del amor psicopático es la del paso de un tornado, un ciclón o un huracán.

¿Pero, hay vida después del paso de este huracán?

Sí que la hay, pero no hay que engañarse respecto a la recuperación: esta va ser ardua y puede llevar un cierto tiempo.

La sensación que arrastra una víctima tras esta experiencia es la de haber muerto en vida. Siendo realistas, hay que señalar que la recuperación de la relación con un o una psicópata puede tomar un cierto tiempo. Como media entre uno y dos años.

La metáfora de la rehabilitación de una casa que amenaza ruina tras el paso de un huracán es muy útil para salir adelante en los casos de personas cuya autoestima, resistencia psíquica y energía vital han sido devastadas por la relación personal que han mantenido con un psicópata.

La palabra “Huracán” deriva del término maya “*Huracán*”. Este era el nombre con el que los indios Mayas y Caribes llamaban al Dios de las tormentas y a los espíritus diabólicos.

El paso de un psicópata por tu vida (tu casa) es similar al paso de un HURACÁN de máximo potencial destructivo, es decir, un huracán de grado cinco.

Lo cierto es que después del paso del huracán psicopático, tu casa interior se encuentra devastada y amenaza ruina. Necesitas pensar en esta experiencia durante el período de recuperación con la ayuda de esta metáfora útil.

Daños generalizados en estructuras protectoras, desplome parcial o total de tejados, vigas o muros de carga… Alta erosión de las bases o cimientos, corrimientos de terrenos adyacentes… Inundaciones en terrenos interiores, jardines o zonas adyacentes de recreo, que pueden llegar a anegar la planta baja… Puede ser requerida la evacuación masiva de los habitantes…

Se requiere por parte de la víctima la decisión deliberada de “tomar el toro por los cuernos” y convertirse en protagonista activo de la propia salida del problema, es decir, de la rehabilitación y reforma de la casa interior destrozada.

Esta actitud es la que en psicología clínica se denomina *salir de la indefensión aprendida* y convertirse en el propio salvador de uno mismo. Salir adelante de esta experiencia requiere en la víctima mucho coraje y bastante paciencia.

Todos los sistemas básicos relacionales han quedado devastados.

Si has sido la víctima del paso de este huracán, debes saber que la recuperación está en tus manos, pero va a requerir de ti la máxima paciencia y dedicación.

Tendrás que volver a fiarte de ti mismo, a confiar en los demás, a poner límites y a ser prudente ante nuevas potenciales parejas.

Todo ello va a llegar, si le das ocasión a tu sistema psíquico de recuperarse.

Es un período en el que deberás tratarte con compasión y extremar tus comportamientos de cuidado de ti mismo.

Es el momento de alimentarte bien, de darte premios, de regalarte tiempo y atenciones, de buscar el apoyo de los seres queridos en los que sí puedes confiar, de recuperar las buenas amistades y los buenos hábitos.

No más castigos, no más reproches ni comportamientos de autosabotaje.

Ahora es el momento de hacer un punto de reflexión sobre lo que toda esta experiencia traumática te ha enseñado y de pensar qué cosas y personas quieres y no quieres nunca más tener tu vida.

Es el momento de proceder a la reconstrucción de tu casa interior, sabiendo lo que quieres construir y lo que quieres derribar definitivamente para que no tenga más cabida en tu vida.

Ánimo, tu vida está a punto de mejorar de un modo impactante.

6 advertencias para defenderse de un psicópata (Paul Babiak)

1. Aprende todo lo posible acerca de los psicópatas.

2. Mucha gente no sabe nada de los psicópatas, más allá de las películas que han visto. Creen ingenuamente que los psicópatas solo salen en las películas.

3. Obtén la opinión de otras personas: amigos, familiares, conocidos. Generalmente la víctima está ciega respecto a su psicópata, pero no lo están las personas de su entorno.

4. Permanece atento a lo que hace y no a lo que dice el psicópata. Céntrate en sus comportamientos, no en sus palabras, que suelen ser mentiras o formas de manipular.

5. No entregues passwords, claves de tarjetas de crédito, etc. Nunca firmes documentos, acuerdos legales, contratos. Pon todo lo legal a salvo.

6. Mira la expresión de sus verdaderas emociones. No pueden sentir emociones. Suelen representarlas teatralmente e hiperreaccionar para simular emociones.

7. Pide ayuda y lleva un diario detallado de todo lo que ocurre.

9

Tu reconstrucción psicológica en seis pasos.

La rehabilitación de tu casa interior

1. **Echar abajo la casa:** aceptar finalmente que la casa no puede sostenerse más del mismo modo en que se encuentra pues amenaza ruina y que es imprescindible remodelarla.
2. **Comprometerte activamente en la remodelación:** decidir personalmente entablar el trabajo de remodelación pues la tarea es ahora ya inaplazable e inexcusable.
3. **Derribar:** Separar lo salvable de lo insalvable comprendiendo el diseño original de la casa y proceder a salvar todo lo que sea posible salvar, echando abajo lo insalvable.
4. **Reconstruir:** reemplazar y reparar las partes dañadas y añadir partes nuevas más funcionales, pero diseñándolas para que sean adaptables, cómodas y de diseño atractivo.
5. **Realizar el mantenimiento:** mantener la casa completamente en buen estado para que no vuelva a amenazar ruina.
6. **Mudarse adentro de la casa:** decidir habitar la casa para continuar realizando desde dentro más proyectos de remodelación.

Como en cualquier proceso de rehabilitación de una casa física, el proceso siempre depara sorpresas. A veces algo que se tenía que reformar, es necesario echarlo abajo definitivamente y al revés, cosas que parecían insalvables se pueden salvar. El trabajo en paralelo en tu recuperación explica que, mientras apuntalas una zona, puedas también echar abajo otra parte de la casa.

Nadie que sufre en su vida una relación de pareja con un psicópata resulta indemne.

10

Crea tu “Comité de sabios”

Tu punto de referencia externo y tu nueva base segura

La paradoja de la independencia psicológica humana es que nuestra facultad de enfrentarnos al mundo que nos rodea desde la autonomía nace de la seguridad de que contamos con alguien que nos apoya incondicionalmente y que funciona como base segura.

Por eso, además de contar con ayuda psicológica especializada para superar las secuelas psíquicas del trauma relacional, es necesario que cuentes con una red de apoyo que pueda darte cobertura durante un tiempo y que pueda ayudarte a recordar en los peores momentos quién eres.

Debes crear un comité se sabios...

Tu comité de sabios es un grupo de personas con las que puedes contar a tu lado incondicionalmente.

Un grupo de consejeros que pueden aconsejarte y de los que puedes fiarte por el carácter sabio y desinteresado de sus consejos.

Debes explicarles tus necesidades de apoyo y consejo externo durante este período, pues vas a pedirles que sean tus verdaderos ángeles custodios sustituyendo la base segura que a partir de ahora tu pareja psicópata ha dejado de representar para ti.

Debes entender que lo que te ocurre es algo normal cuando la persona en quien más confiabas, aquella con la que contabas emocionalmente, ya no se encuentra en tu vida, ni puede encontrarse más, pues descubres quién es en verdad y cómo te ha estado traicionando, usando y abusando.

Esa persona era un psicópata de quien necesitas huir definitivamente mediante el contacto cero.

Durante un tiempo debes crear una red social de apoyo que constituya una base segura para ti y un punto de referencia externo en quien fundamentar los cambios que debes realizar en tu vida.

Las funciones de un Comité de Sabios no son solo de asesoramiento, como meros asesores o consultores, sino también las de poder funcionar como recursos disponibles para acompañarte, mostrándose accesibles y disponibles para ser contactados cuando tú lo requieras a lo largo de este período de recuperación.

No debes avergonzarte de solicitar esta ayuda específica durante este proceso. Resulta absolutamente imprescindible.

Los miembros de tu Comité de Sabios son aquellos que te brindarán durante todo este tiempo un fuerte apoyo emocional en forma de aceptación incondicional, empatía y necesidad de contacto.

Van a representar para ti una fuente supletoria de estima, apoyo, cariño y aceptación incondicional. La necesitas más que nunca a la hora de enfrentar la recuperación y el alejamiento definitivo de tu vida de tu pareja psicópata. Asegúrate de contar con la disponibilidad de cada uno de los miembros de tu Comité de Sabios una vez que les hayas explicado para qué necesitas contar con cada uno de ellos durante este período que sabes será difícil.

Confirma que pueden y quieren ayudarte a atravesar las grandes aguas en este período

increíblemente doloroso de tu vida.

Su apoyo va a significar una experiencia de solidaridad que no olvidarás en tu vida y que después tú mismo podrás ofertar a otras personas que pasen por lo mismo que tú, como miembro a tu vez de su Comité de Sabios.

11

Escribe tu historia y lleva un diario emocional por escrito

Dice René Girard que solo lo que se sabe sale del inconsciente. No poder relatar, hablar, describir o escribir lo que a uno le ocurre emocionalmente tiene como consecuencia el proceso de somatización. Es una máxima en Psicología Clínica que lo que no verbalices, se somatizará tarde o temprano.

Por ello puede ser útil que escribas la historia de tu vínculo psicopático. Pero no solo la historia de los hechos, sino sobre todo la historia emocional de cómo has vivido interiormente esa situación. Durante esta fase, lleva además un registro escrito de todo lo que vas viviendo y atravesando emocionalmente en cada momento. Recuerda: aquello que verbalizas no lo somatizas.

Es imprescindible reflexionar por escrito y ser muy específico respecto a lo que quieres y no quieres en una relación a partir de ahora. Debes ser muy claro y concreto respecto a las conductas en las que vas o no vas a embarcarte en tus relaciones a partir de ahora.

- **Identifica las conductas prohibidas de base.** Lo que puedo y lo que nunca más debo hacer en una relación.
- **Crea una lista de límites infranqueables.** Lo que nunca más debo permitir en una relación. La lista de límites que deben ser observados alrededor de las actividades y de las relaciones que pondrían en riesgo mi recuperación o que no ayudarían a ésta.
- **Decide qué tipo de comportamiento quieres elegir para una relación.** Cómo sabré si una relación es exitosa. Los criterios para comprobarlo cada día. Un criterio puede ser, por ejemplo, despertar cada día sintiéndote despreocupado y feliz.

Escribir cada día tus análisis interiores es esencial para tomar conciencia y salir círculo obsesivo del pensamiento de las víctimas de un psicópata. El análisis psicológico permite verificar los avances que vayas realizando y que tomes mayor conciencia de lo que tienes que hacer en cada momento.

12

Los principios de un programa para “volver a vivir”

Quien comparte su vida con una pareja psicópata es un auténtico *zombie*: está muerto y no lo sabe aún.

La víctima de una pareja psicópata vive una esquizofrenia siempre en el filo, en la delgada línea que separa lo que cree que está ocurriendo, lo que sabe que está ocurriendo y lo que espera que no esté ocurriendo.

Esa constante incertidumbre acerca de la misma realidad conduce a una sensación de *desrealización* próxima a la locura.

Es necesario asumir desde el primer momento unos principios para recuperarte de esa muerte en vida.

Aquí va la propuesta que solemos proponer a los pacientes en recuperación de la relación de pareja con psicópatas:

- Admite que has asumido una relación tóxica, que significa para ti una carga inaceptable que no deseas llevar más, pero que no sabes por otro lado como quitarte de encima.
- Reconoce que dispones de toda la fuerza interna para realizar la sanación y el cambio que quieres para tu vida.
- Aprende a confiar en quienes te apoyan (tus amigos, tu terapeuta, tu comité de sabios, etc.).
- Reconoce cómo, sin darte cuenta, te juzgas, criticas o menosprecias a ti mismo y tienes la sensación de no valer como consecuencia del daño que te han infligido.
- Admite cómo te fuerzas a ti mismo indebidamente y más allá de tus límites de resistencia.
- Elige abandonar las viejas formas de pensar y de sentir, como modo de cambiar los comportamientos que ya no quieres admitir en tu vida.
- Reconoce con paciencia que necesitas ser curado, sabiendo que la humildad nace de aceptar la verdad última.
- Disponte a reparar todo el daño que te has causado a ti mismo, al dejarte destruir emocionalmente.
- Date permiso para hacer las paces con el pasado y elige perdonarte.
- Reconoce cuando recaes en los viejos patrones de comportamiento, y date permiso para perdonarte y recomenzar, tantas veces como sea necesario. Caerse está permitido, pero levantarse cada vez que te caes es obligatorio.
- Aprende a entrar en contacto con tu parte espiritual, tu yo superior, tu alma, y hacerle caso, fiándote de su voz dentro de ti y de tu intuición.

• Transmite tu verdad acerca de lo que pasa, sin apresurarte pero sin imponerla, a aquellos que quieran conocerla.

• No te preocupes de hacer justicia: siempre amanece y las obras de quienes operan en la oscuridad quedan manifiestas. Ser un justiciero puede distraerte de tu propia vida. No le des mas importancia de la que tiene a tu ex pareja psicópata.

• Recuérdate cada día que eres un ser de LUZ y que si fuiste elegido por la oscuridad para ser destruido por ella, ello dice mucho de ti y de lo que vienes a aportar a este planeta.

13

El “*syllabus horrorum*” o catálogo de horrores

Conocer el catálogo de horrores (*syllabus horrorum*) que has atravesado te debe llevar a una posición contundente, aprendiendo de ellos para no volver a permitir que nadie te trate de forma abusiva y explotadora nunca más en tu vida.

De este modo, siempre que reconozcas que vuelve a ocurrir algo así, recordarás que nunca más querrás estar o tener una relación con alguien que:

- No está a tu lado en los momentos difíciles personales, de crisis u otros, incluyendo cuando pueda estar enfadado.
- No asume la más mínima responsabilidad respecto a la vida de pareja (gastos, limpieza, consumos, facturas).
- Piensa que quien se preocupa por el otro es alguien débil, o dependiente, o blando o despreciable.
- Simula y llora lágrimas de cocodrilo sin presentar emociones genuinas.
- No se preocupa por cosas que te atañen, fechas de aniversarios, cumpleaños, etc. No te obsequia o corresponde con reciprocidad a lo que tú haces por el/ella.
- Te hace sentirte obligado a convertirte en un investigador privado debido a sus extraños e inquietantes comportamientos.
- Te conduce a tener que investigarlo todo acerca de el/ella.
- Desaparece, se marcha, se va, te evita, no quiere estar contigo con variadas formas y pretextos.
- Tiene un historial de relaciones anteriores a las que ha dejado tiradas, abandonadas, destruidas o asoladas emocionalmente, de un modo repentino y cruel.
- Nunca se siente culpable por nada, ni responsable por nadie.
- Se alinea con otros en tu contra y te menosprecia o habla mal a tus espaldas.
- Intenta envenenar a otras personas contra ti cuando eso le conviene.
- Utiliza el sexo como herramienta de control en la relación.
- Rompe continuamente sus promesas, pactos o acuerdos y no es fiable en la palabra dada ni en sus compromisos contigo.
- No respeta tus espacios, tu intimidad, tus pertenencias personales.
- Se agobia o molesta cuando le pides el menor favor.
- Te aparta de su familia o simula que tan solo eres un amigo o conocido.

• Tiene una pléyade de ex parejas a los que se refiere como locos, pirados, narcisistas, psicópatas, *borderlines*, etc.

• No cuenta nada de su pasado.

• Corta la comunicación contigo durante horas sin dar explicaciones o razones para ello.

• Te echa en cara o reprocha tu amor por el/ella.

• Te engaña o traiciona recurrentemente sin hacerse ningún problema moral.

• No parece tener amigos cercanos de los que pueda hablar.

• Le gusta presumir de su capacidad de leer gestos, dominar la comunicación no verbal, la mirada, y de manipular a la gente gracias a todo ello.

• Invade tus límites personales sin respetarlos a pesar de tus protestas.

• Nunca está disponible o tiene tiempo para ti, tus cumpleaños, navidades o celebraciones importantes.

• Tiene períodos de desaparición extraños de los que no da cuenta de nada y se enfada si le preguntas.

• Tiende a crear el caos desde el momento que le aburre la rutina y la vida de todos los días.

• Crea dolorosas situaciones de ansiedad recurrentemente.

• Nunca te apoya en lo que haces, y parece menospreciar todos tus puntos de vista por sistema.

• Te bombardea de amor al principio para pasar después a menospreciarte, triangular con otros y traicionarte.

• Tiene fascinación por el romanticismo, el fetichismo sexual, o la pornografía.

• Nunca juega en equipo como compañero leal a tu lado y siempre tiene su agenda encubierta con fines egoístas e intereses particulares.

• No valora ni ama la maravillosa persona que hay en ti.

• Te envidia y por ello te desprecia, denigra y maltrata, pues le recuerdas a la persona que nunca podrá ser.

• Le molestan especialmente tus mejores cualidades morales que sabe nunca podrá alcanzar.

• Vive parasitariamente de ti, aprovechándose de tu trabajo, tu esfuerzo, tu dinero, tu apoyo social o profesional. No solo no lo agradece sino que te desprecia por ello. Siente que todo eso se le debe porque sí, y no siente ninguna gratitud o reconocimiento a lo que haces por él o ella.

14

Mi contrato y promesa a mí mismo

Una vez reconocidos los horrores de tu lista “Nunca más”, serás capaz de identificar a tiempo los patrones para no repetir esos errores ni aceptar en adelante verte envuelto en relaciones de ese tipo.

De ahí que resulte crucial que realices un compromiso o contrato contigo mismo.

Aquí te propongo un modelo que puede ayudarte a recordar tu compromiso o promesa contigo mismo.

En el día del mes de del año ,

Yo, ___________________________ (Nombres y apellidos)

Consciente y responsable de mi obligación de cuidar de mí mismo y de poner todos los medios para alcanzar mi felicidad personal en esta vida, RESUELVO Y ACUERDO en el día de hoy, CONMIGO MISMO

LO SIGUIENTE

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO no aguantar más en adelante la humillación ni la carga emocional que se deriva de mantener una relación personal con ____ (rellenar con el nombre de tu pareja psicópata).

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO no tener ni mantener relaciones con nadie con quien tenga que invertir tanto a cambio de obtener tan poco en retorno.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO tratarme a mí mismo con respeto, amor y mantener relaciones de pareja solamente con quien me trate igual de bien que yo lo hago.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO amarme, cuidarme y respetarme tanto en la salud como en la enfermedad, en la riqueza o en la pobreza, todos los días de mi vida.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO cuidar y promover fielmente mi salud física, mi bienestar psicológico y emocional, así como mi felicidad, buscando sus condiciones y solicitando ayuda siempre que lo requiera.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO que a lo largo de mi vida en mis viajes, contactos y relaciones sociales observaré un especial cuidado y estaré especialmente atento a mi intuición respecto a todas las personas tóxicas y nocivas que pueda encontrarme, y me mantendré al margen de relaciones con ellas y saldré de su esfera de influencia de forma inmediata, sin juicios o recriminaciones, asegurándome que esa relación no se inicie o no prosiga adelante.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO aceptar todas las lecciones existenciales y vitales que esta experiencia me ha enseñado, sacar el máximo partido a este aprendizaje y regresar a mi auténtica identidad o Yo, reconociendo que tengo todas las capacidades y potencialidades para alcanzar la felicidad completa y la paz conmigo mismo en esta tierra.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO no permitir que mi experiencia con ____

(rellenar con el nombre del psicópata) arruine o perjudique mis futuras relaciones con otras personas.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A mí MISMO no entrar en relaciones de pareja con aquellas personas que puedan requerir terapia o ayuda profesional, por tener problemas graves psicológicos o emocionales o enfermedades mentales y me prohíbo proveer o sustituir mediante mi relación de pareja con ellas su necesidad de ayuda psicológica profesional.

Firmado,

Fecha

III

RETRATO ROBOT DE TU PSICÓPATA

SIN CONCIENCIA, SIN EMOCIONES, SIN MIEDO, SIN COMPASIÓN, SIN EMPATÍA, SIN PIEDAD

Tendemos a pensar que la gente es buena, inherentemente buena. Creemos que si le das una oportunidad al psicópata todo irá bien.
Y no es así.
Los psicópatas juegan con esta ventaja.
Postulan que los demás no vamos a creer que en realidad "ellos son así".
Que buscaremos alguna lógica, algo que pueda ayudarnos a caminar por ese sendero de la sinrazón.
Sus continuas mentiras, manipulaciones y argucias suelen dejarnos atónitos y ello explica nuestra incapacidad para creer que realmente son así.
Lo que es más difícil de aceptar para cualquiera que se enfrente a ellos es que no les importamos en absoluto y que tan solo nos ven como meros objetos o instrumentos para conseguir sus fines.
Su problema no estriba en que el razonamiento lógico esté dañado.
La lógica existe, aunque es perversa...

Robert Hare

15

No solo están en las películas: ya están aquí, en el centro de tu vida

Seguro que te cruzas y relacionas con muchos de ellos a diario en tu vecindario, en tu casa, en tu trabajo.

Listos, aprovechados, buscadores de la oportunidad, astutos, carismáticos, atractivos y dotados de formidables habilidades sociales.

Te producen una inmejorable primera impresión cuando los conoces.

Se muestran espontáneos, locuaces, espontáneos y desinhibidos respecto a todo, muy especialmente, respecto a los límites y las normas.

Al principio resultan encantadores, graciosos y hasta divertidos.

Enseguida consiguen atraer la atención de aquellos a los que han calculado depredar a conciencia aunque sin ninguna conciencia.

En realidad, tras esa máscara se ocultan los seres más perversos del planeta: los psicópatas. Se trata de los depredadores humanos intraespecie.

Su verdadero carácter solo se te revelará en la convivencia, pasada la fase de seducción y encantamiento.

Puestas las cartas sobre la mesa, y transcurrido un tiempo, se mostrarán egoístas, narcisistas, iracundos, manipuladores e implacables contigo.

A tal extremo llegará tu confusión que te cuestionarás tu propio estado mental. Terminarás cuestionando todo en tu vida y llegarás a un formidable nivel de disonancia cognitiva que te llevará a mantener tu relación de pareja con ellos.

Detrás de su estilo de conducta no hay nada.

Los psicópatas están completamente vacíos. Son conchas huecas, cascarones hueros... seres sin alma.

Detrás de su supuesto encanto, sensualidad, atractivo, o capacidad de seducción superficial se oculta una realidad tremenda: un ser sin conciencia moral alguna.

No estamos hablando aquí de los psicópatas criminales de los que se ven en las películas.

Se trata de los psicópatas integrados o psicópatas domésticos, de “andar por casa”, individuos que usan su encanto, apariencia y capacidad de seducción y manipulación de los demás para trepar y alcanzar con rapidez posiciones de poder, dominio y explotación parasitaria en la relación contigo.

Una vez que consiguen tomar el bastión por asalto, se relajan y comienza el juego con sus víctimas.

Como gato que juega con el ratón antes de darle el zarpazo definitivo, así también el psicópata prepara durante un tiempo su *finale*, o estrategia de destrucción, eliminación y abandono terminal de la víctima a la que ha consumido totalmente.

Antes de hacerlo se dedican con gran eficacia a explotar a la pareja de la que vive a todos los niveles: emocional, financiera y sexualmente.

Su relación de pareja se desarrolla en su propio y exclusivo beneficio. Durante todo este proceso generan enorme confusión y disonancia en ti de tal manera que resultará muy complicado e improbable descubrir para ti su juego su juego y poner término a su actuación depredadora, antes de

que sea tarde…

Sabe que ni tú ni los demás van a creer que en realidad es así.

Sus continuas mentiras, manipulaciones y argucias te dejan atónito y eso explica tu incapacidad para creer que realmente es así.

Lo que es más difícil de aceptar es que no le importas en absoluto y que tan solo te ven como un mero objeto o instrumento para conseguir sus fines.

En nada te ayuda la idea común que la mayoría de las personas tienen de lo que es un psicópata.

La mayoría de nosotros cree de forma equivocada que los psicópatas son asesinos en serie de aspecto patibulario que se comen las entrañas de sus víctimas como hacía Anibal el caníbal en *El Silencio de los Corderos*.

Esta falsa imagen ignora que la mayoría de ellos supone un número creciente de psicópatas integrados no criminales que infestan nuestras redes humanas y que amenazan a un número enorme de personas que con el tiempo no tardarán en convertirse en sus víctimas.

Se calcula que cada uno de los psicópatas victimizará a lo largo de su vida a no menos de 60 personas, y consiguen producir en ellos diferentes grados de destrucción emocional y/o física.

16

Psicópatas integrados: el psicópata doméstico

Las manifestaciones de la presencia de psicópatas en nuestra vida social son numerosas.

No hace falta más que escuchar cualquier noticiario diario para conocer la multiplicación de los casos de corrupción, desvíos de fondos, fraudes, enjuagues, componendas.

Desde los estafadores callejeros o los defraudadores financieros, hasta los tiburones directivos, los maltratadores domésticos, etc., la gama de psicópatas integrados y aparentemente respetables es inmensa.

La mayoría de los psicópatas integrados no terminan cometiendo delitos sangrientos. Por eso pasan desapercibidos, y se mantienen ocultos y camuflados detrás de vidas aparentemente normales y triviales, causando enormes problemas y depredando socialmente a sus vecinos, parejas, hijos, padres, compañeros de trabajo y subordinados.

Las que resultan a la postre sus víctimas nunca terminan de enterarse del todo de la auténtica naturaleza perversa de las personas que les hacen sufrir tanto.

En las organizaciones empresariales se les encuentra en las posiciones de mayor nivel y poder jerárquico. Posiciones que tardan poco en alcanzar debido a su enorme capacidad y talento para manipular a los demás.

Su elevada capacidad de manipular a los demás para lograr que los demás hagan lo que ellos quieren que hagan suele confundirse en las organizaciones con una capacidad de liderazgo o ejecutiva de la persona.

Si el *management* es la capacidad de lograr alcanzar determinados resultados en base a que otras personas, bajo la dirección del gerente, desempeñen determinadas tareas, los psicópatas encuentran en eso su nivel de excelencia: saben cómo manipular a los demás para que hagan lo que ellos quieren.

Las crisis económicas, las situaciones de caos (que a veces generan ellos mismos), la desorganización, así como los entornos turbulentos, impredecibles y cambiantes, son entornos favorecedores para los psicópatas, pues saben perfectamente manipularlos a su antojo.

La mayor parte de los escándalos políticos y financieros de los últimos tiempos en nuestros países han sido protagonizados por individuos con rasgos psicopáticos, que durante años pasaron desapercibidos. Algunos de ellos incluso fueron presentados socialmente como modelos ejemplares de emulación para toda una generación de jóvenes.

En la medida que se presentan bajo la máscara de seres encantadores, de buenísimo aspecto, con una imagen impecable que han sabido construir y cultivar, casi nadie ve que tras esa máscara perfecta de normalidad ocultan una desmedida ambición, capacidad de manipulación, así como una ausencia total de remordimientos o de sentimientos de culpa.

Son seres humanos con una sofisticadísima capacidad para el mal por su *incapacidad de ponerse en el lugar de sus víctimas y de sentir pena, lástima o compasión* por ellas.

Estos depredadores aguardan, como lobos con piel de cordero, y bajo una apariencia de amables, encantadores y adorables seres, la ocasión propicia para atacar y devorar a sus víctimas sin piedad.

Tal y como los define Robert Hare, se trata de depredadores intra-especie, es decir, seres que atacan a sus propios congéneres para depredarlos y destruirlos.

Gracias a la imagen que proyectan y cultivan de ser personas intachables, virtuosas, sensibles, modélicas, etc., sus fraudes, irregularidades o ilegalidades tardan a veces años o décadas en ser descubiertas.

Su capacidad de decir a cada uno lo que quiere escuchar, a veces con sus mismas palabras que han clonado oportunamente, estudiando previamente a su objetivo detalladamente, les hace ser los candidatos ideales para ocupar el corazón de la víctima a la que van a seducir y convertir en su pareja.

En este sentido el peor pronóstico posible para ti es que uno de estos individuos se termine convirtiendo en tu pareja, esposo, marido, amante, etc.

Su comportamiento abusivo y depredador llega a ser tan irrecuperable que los mayores expertos en psicópatas del planeta nos advierten a los psicólogos que no practiquemos con ellos terapia alguna, no solo porque no hay remedio al problema, sino porque la terapia con ellos funciona al revés, permitiéndoles aprender nuevas formas de manipular y depredar a los demás.

En lugar de curarse de la psicopatía, usan la terapia para mejor aprender a manipular y abusar de la confianza de los demás.

17

Cómo funciona un psicópata

Un psicópata se caracteriza principalmente por una inquietante y pasmosa incapacidad de sentir emociones y de situarse emocionalmente en el lugar de otro.

Ni presentan remordimientos o sentimientos de culpa por las barbaridades, atrocidades, o fraudes que cometen contra otros, ni sienten ansiedad o malestar psicológico alguno por ello.

Si les atrapas *in fraganti*, alegan que son las verdaderas víctimas de sus víctimas, intentando invertir el proceso de victimización manipulando tanto a sus víctimas como a los testigos del proceso.

Cuando se disculpan o dicen que lo sienten, o simulan llorar de arrepentimiento, simplemente están clonando una emoción que no sienten con vistas a poder obtener más tiempo para seguir aprovechándose de sus víctimas.

Esto les proporciona una enorme ventaja en todos los ámbitos, muy especialmente en el de su pareja. Le generan una formidable disonancia cognitiva que conduce a la víctima a pensar que no es posible que le esté haciendo lo que le hace, a propósito, dándose cuenta del daño que le hace.

En 1941, el psiquiatra norteamericano Hervey Cleckley, en su libro *The mask of sanity* mencionó por vez primera la existencia de este tipo de personas y estableció las siguientes características típicas en los psicópatas:

1. Inexistencia de alucinaciones o de otras manifestaciones de pensamiento irracional. No están locos sino que son plenamente cuerdos.
2. Ausencia de nerviosismo o de manifestaciones neuróticas. No sienten ansiedad ni miedo de anticipación.
3. Encanto externo y notable inteligencia. El encanto supone capacidad de seducir y la inteligencia se manifiesta en forma de astucia.
4. Egocentrismo patológico e incapacidad de amar. Son inasequibles a la reciprocidad positiva, que es una característica universal de los seres humanos. Solo se “aman” a sí mismos.
5. Gran pobreza de reacciones afectivas básicas. Viven una especie de idiocia emocional o incapacidad de sentir o expresar genuinas emociones.
6. Vida sexual impersonal, trivial y poco integrada. El sexo es un modo de explotación y dominio del otro.
7. Falta de sentimientos de culpa y de vergüenza. A tal extremo que nunca sienten que hayan hecho algo que está mal o que les lleve al sentimiento de vergüenza.
8. Indigno de confianza. Ni son confiables, ni ellos se permiten confiar en nadie. Su desconfianza es proyectada hacia los demás que son percibidos como hostiles y con malas intenciones.

9. Mentiras e insinceridad. Son expertos en el arte de mentir y de inventar nuevas mentiras para tapar las primeras.

10. Pérdida específica de la intuición.

11. Incapacidad para seguir cualquier plan de vida. Son impulsivos y se aburren pronto de todo, también de su pareja.

12. Conducta antisocial sin aparente remordimiento.

13. Amenazas de suicidio raramente cumplidas.

14. Razonamiento insuficiente o falta de capacidad para aprender la experiencia vivida. No aprenden de sus errores ni sienten miedo de las consecuencias de sus actos en el futuro si les descubren.

15. Irresponsabilidad en las relaciones interpersonales. No se responsabilizan de nada de lo que hacen y tienden a culpar siempre a otros de los desaguisados que perpetran.

16. Comportamiento fantástico y poco regulable en el consumo de alcohol y drogas. No se privan de lo que les apetece. Lo quieren todo y lo quieren ya, incapaces de diferir la gratificación o de tolerar la frustración.

Estudiando a los psicópatas, McCord descubrió algo realmente inquietante ya en 1964, las dos características principales que los definen:

1. La incapacidad de amar a otros.

2. La incapacidad de sentir culpabilidad.

Craft añadió un tercer rasgo principal del psicópata:

3. La ausencia de sentimientos empáticos hacia los demás.

Su egocentrismo y su falta de empatía son los factores responsables de las anormalidades que presentan en sus relaciones interpersonales.

Al ser incapaces de situarse en el lugar de los demás, los psicópatas los manipulan tranquilamente, como si se tratase de meros objetos o instrumentos, satisfaciendo de este modo sus deseos, sin preocuparse en absoluto por los efectos de sus actos sobre ellos.

Al parecer, usan a los demás como si fueran meros apéndices o extensiones corporales, entrando en rabia o en furia cuando no les obedecen, experimentando la misma rabia que uno sentiría al descubrir que su mano o su pie no obedece las órdenes motoras de tu cerebro.

El profesor canadiense Robert Hare, el mayor experto a nivel mundial en materia de psicópatas, y que los lleva estudiando más de 30 años, coincide en señalar que *la característica central del psicópata es su incapacidad de mostrar empatía o genuino interés en los demás* (Hare, 2005).

Hare insiste en que el rasgo más diferencial del psicópata respecto a otras personas es su indiferencia emocional hacia todos.

Esta indiferencia hacia los sentimientos de los otros hace que después sea capaz de manipularlos y utilizarlos para satisfacer sus propios caprichos o deseos sin hacerse ningún problema ni moral ni emocional.

Al parecer, el psicópata no desarrolla respuestas condicionadas por las emociones más básicas.

Los psicópatas se dejan influir menos por los demás y ejecutan con la mayor maestría tareas sin dejarse influir por la presión psicológica. No se trata de un déficit intelectivo o de capacidad.

No son idiotas o personas con dificultades por un bajo cociente intelectual. Su problema no estriba en que el razonamiento lógico esté dañado.

La lógica existe, aunque suele estar pervertida.

Conocen perfectamente a un nivel intelectual la diferencia entre el bien y el mal. Conocen la existencia de las normas y de las leyes.

El problema es que, sencillamente, no les importan lo más mínimo. Les resbala el cumplimiento de todo tipo de normas, sean legales o sociales.

Al no temer por otro lado el dolor o el sufrimiento, sus acciones para depredar, abusar y explotar a los demás suelen ser altamente eficaces.

No les tiembla el pulso cuando se tienen que enfrentar al peligro o al riesgo. Lo único que determina su conducta social es un cálculo frío y racional de lo que van a sacar u obtener de sus acciones.

No se suelen arrepentir, ni expresan sentimientos de culpa, ni de miedo o ansiedad. Si lo hacen, se trata de meras estratagemas para camuflarse o para seducir al que tienen delante.

El psicópata es todo menos un loco. No tiene alucinaciones ni delirios, ni se cree otra persona. No presenta crisis de ansiedad ni los conflictos psicológicos internos típicos de los neuróticos.

Sin embargo, su mundo emocional es limitado. Se trata de una especie de *autista social* respecto a los demás.

Después de 30 años de tratarlos y estudiarlos, Robert Hare concluyó categóricamente que la psicopatía no tiene remedio o cura.

Se ha intentado todo con los psicópatas pero no hay nada que funcione con ellos. Hasta este momento no se ha descubierto ninguna terapia eficaz.

Robert Hare advierte que no se practique la psicoterapia con ellos, pues lo único que hacen es aprender cosas peores.

Por lo que se ve, los programas de rehabilitación y las terapias funcionan al revés para ellos. No solo no mejoran sino que empeoran el pronóstico.

De ahí que esperar la remisión del comportamiento de un psicópata es propio de la ingenuidad formidable que habitualmente presentan sus víctimas.

IV

LA MENTE PSICOPÁTICA

CÓMO PUEDES RECONOCER A TU PSICÓPATA POR SU FORMA DE PENSAR

El signo más fiable y el más universal comportamiento de las personas con menos escrúpulos morales no se dirige como podríamos creer a inducir el miedo en nosotros, sino a suscitar perversamente nuestra simpatía y compasión.

Marta Stout

18

Cómo funciona la mente perversa de tu psicópata

Ya desde los inicios de la investigación del fenómeno en los años cuarenta se presentó al psicópata como un individuo absolutamente normal en todo, salvo por el hecho de su carácter socialmente depredador, emocionalmente analfabeto, o incapaz de sentir empatía o compasión por los demás.

Son personas con un trastorno neuropsiquiátrico tan cualitativamente diferente a la normalidad como pudiera ser un esquizofrénico, pero con una máscara o apariencia de normalidad que les hace aparecer como psicológicamente normales.

No se trata de delirantes, ni de personas con una alteración de la realidad que les hace vivir en un mundo ajeno al nuestro.

Ni son psicóticos, ni son neuróticos.

Presentan muy aceptables grados de ajuste a la realidad y un control emocional excepcionalmente elevado.

Algunos autores presentan la psicopatía como un trastorno explicado por algún tipo de funcionamiento neurobiológicamente anormal en el cerebro, que puede establecerse como una entidad de diagnóstico claramente diferenciada y sobre la que poco o nada puede hacerse a nivel terapéutico.

Sin embargo, otros autores critican a este tipo de enfoque por considerarlo demasiado simplista a la hora de entender el problema de la psicopatía.

Algunas de estas críticas cuestionan el carácter cerrado y predeterminado de la psicopatía y prefieren entender la psicopatía como el efecto de la interacción del bagaje genético con los factores educativos y ambientales en el aprendizaje del individuo.

La psicología de la personalidad aboga y postula la existencia intrapsíquica de dimensiones relativamente estables entre los psicópatas. Se habla entonces de perfiles de personalidad, actitudes, o disposiciones mentales características que se encuentran presentes en estos individuos.

El comportamiento de un psicópata resulta perverso debido a una serie de distorsiones en su forma de pensar que le hacen especialmente peligroso para sus víctimas, muy especialmente las que se convierten en sus parejas.

Entre las distorsiones habituales del pensamiento de los psicópatas Beck señala las siguientes (Beck, 1995):

- *La justificación:* “Mis acciones se justifican porque quiero algo o quiero impedir algo”.
- *La verdad absoluta (todo lo que piensa el psicópata es verdad):* “Mis pensamientos y sentimientos son totalmente exactos, simplemente porque los pienso o se me han ocurrido a mí”.
- *La infalibilidad personal:* “Siempre elijo bien”, “Todas mis decisiones son correctas”, “Jamás me equivoco”.
- *Lo que se siente es lo real:* “Sé que tengo razón, porque siento que está bien lo que he

hecho".

- *La impotencia de los demás:* "Lo que piensen los demás no tiene por qué pesar en mis decisiones, a no ser que controlen las consecuencias inmediatas para mí".
- *Consecuencias previstas de bajo impacto:* "No habrá consecuencias indeseables para mí o no me importarán o afectarán".

La creencia subyacente de que siempre tiene razón hace altamente improbable que un psicópata cuestione sus acciones o realice jamás algún tipo de autocrítica ni aún menos de rehabilitación.

No es probable que sienta que tiene algún tipo de problema mental y que consulte psicológicamente buscando psicoterapia o ayuda profesional.

Su falta de culpa, miedo, ansiedad o preocupación por las repercusiones de su comportamiento en los demás procede de un patrón de pensamiento que le lleva a juzgar erróneamente que nada tendrá efectos adversos para él.

En una personalidad psicopática aparecen una serie de creencias sistemáticas que le delatan y que ya he incluido en mis libros anteriores (Piñuel; 2001, 2008, 2009, 2013):

- Solo tengo que preocuparme por mí mismo.
- La fuerza o la astucia son los únicos medios para hacer las cosas.
- Vivimos en una selva en la que solo sobreviven los más fuertes.
- Me golpearán a mí si no golpeo yo antes.
- No es importante cumplir las promesas ni pagar las deudas.
- Mentir y hacer trampas está bien, mientras a uno no lo atrapen.
- Como he sido tratado injustamente, tengo derecho a conseguir por cualquier medio lo que me corresponde.
- Los demás son débiles y merecen que se les domine.
- Si no desplazo a los demás, ellos me desplazarán a mí.
- Debo hacer todo lo que sea capaz de hacer.
- Lo que los demás piensen de mí no tiene ninguna importancia.
- Si quiero conseguir algo, puedo hacer todo lo necesario para conseguirlo, sin reparar en si los medios son correctos, justos, éticos, inmorales o ilegales.
- Puedo hacer cosas sin tener remordimientos o preocuparme por las malas consecuencias de mis acciones para otros.
- Si una persona no sabe defenderse y puedo aprovecharme de ella, es su problema, no el mío.

Conocer estos patrones de pensamiento resulta del máximo interés en los momentos iniciales de la relación con un psicópata integrado no identificado.

Reconocerlos a tiempo puede ahorrar años de sufrimiento ingente a una víctima.

19

Cómo puedes identificar a tu psicópata por sus actitudes en las relaciones sociales con los demás

Las actitudes básicas del psicópata moviliza ciertos mecanismos de defensa típicos en ellos:

- La agresión instrumental: la obtención de sus objetivos mediante ataques, trampas, engaños, abusos, acoso y violencia psicológica o física.
- La culpabilización: la paralización del "objetivo" por la vergüenza tóxica y los sentimientos de culpa.
- La dominación psíquica mediante la manipulación: el control y la necesidad de poder sobre el otro en la relación.
- La formación reactiva: la cobardía profunda.
- La megalomanía y el sentimiento de grandiosidad y merecimiento patológico: "nadie hay tan grande como yo", "yo me merezco todo lo mejor".
- La seducción.
- La proyección: la incapacidad de fiarse y la tendencia a la traición a los demás, en especial a sus seres más íntimos.
- La negación: la mentira compulsiva y sistemática, la distorsión de los hechos y la manipulación de la realidad.
- La agresión: obtener mediante la violencia, el abuso, el engaño y las trampas sus objetivos egoístas.

Los abusos, la manipulación, el maltrato psicológico y la mentira no son más que formas totalmente normales y legítimas en la moral finalista de un psicópata para poder alcanzar y tomar lo que quiere.

La agresividad instrumental del psicópata

No pretende tanto dar rienda suelta a una necesidad de canalizar o vehicular su ira, sino sobre todo aprovechar la situación de debilidad de una víctima, su falta de asertividad, su vulnerabilidad social o familiar, su confusión, etc., para obtener de ella mediante la seducción, la manipulación, el engaño, las trampas, la coacción, la amenaza o la violencia directa o indirecta todo aquello que desea.

Muchas víctimas de psicópatas creen vanamente que se les puede apaciguar, mostrando vulnerabilidad, confiando en su capacidad de compasión. Sin embargo, esto es algo que no existe en ellos.

Más bien al contrario: *la debilidad y la vulnerabilidad humana excitan el furor y el instinto depredador de los psicópatas*. Estas características funcionan al revés que para los seres humanos normales, a modo de señales de que no existe peligro alguno para ellos y que, por tanto, pueden atacar.

Si sus víctimas piden perdón o compasión, eso es percibido por los psicópatas como una real oportunidad a aprovechar para maximizar de modo oportunista sus ganancias, rematando y terminando de una vez con la rémora o el obstáculo a sus planes.

Es especialmente preocupante el modo en que los psicópatas parecen elegir y cebarse especialmente en las buenas personas, en las personalidades ingenuas y un tanto cándidas que en psicología denominamos personalidades no confrontativas.

Este tipo de “buena gente” supone un especial atractor para estos individuos que, como lobos hambrientos, olfatean las debilidades humanas, y desean aprovecharse del potencial filón que significan este tipo de personas para aprovecharse, abusar y vivir parasitariamente de ellas.

La culpabilización o la paralización de la víctima por la vergüenza

Muchos depredadores que observamos en la naturaleza utilizan variadas formas de dejar paralizada a su víctima, usando todo tipo de venenos para dejarlas inermes mientras las depredan.

El veneno que suele usar el psicópata para paralizar a sus víctimas es la manipulación emocional en forma de alternancia entre la seducción y la inoculación de culpabilidad a través de un continuado abuso, acoso y maltrato emocional y psicológico.

Su relación con sus víctimas pasa por manipularlas insidiosamente utilizando primero desde el principio su capacidad de encanto y seducción, y después su capacidad de hacerles sentir la culpabilidad y vergüenza.

El objetivo de esta estrategia consiste en que no puedan hacerle frente, y queden confusas, paralizadas y sin saber a que atenerse.

Mintiendo, manipulando la realidad, y abusando de sus víctimas consiguen manipularlas emocionalmente, creando un mito o atribución moral o ética falsa, para que se sientan culpables y llenas de vergüenza por lo que son o “supuestamente” han hecho.

Una vez convencidas las víctimas de que son culpables, nace en ellas la vergüenza y resulta facilísimo hacerlas bailar al son de cualquier música que el psicópata quiera tocar en la relación de pareja.

La internalización o introyección de la culpabilidad hace que las víctimas desarrollen una actitud sumisa, creyendo en el merecimiento del castigo que les inflige su psicópata.

Las víctimas quedan así paralizadas y terminan sometiéndose o consintiendo indefensas a las intenciones y los peores abusos del psicópata.

La resistencia a los procesos de culpabilización que los psicópatas dominan requiere de estrategias de respuesta eficaces basadas en una sólida autoestima y su derivada natural, la asertividad.

Sin embargo, con el paso del tiempo la autoestima de las víctimas de un psicópata queda destruida y su asertividad y seguridad en sí mismas anuladas, de tal modo que los abusos se hacen crónicos con escasa posibilidad de salir de ellos.

La dominación o subyugación: el control y la necesidad de poder

El dominio y el control de los demás, especialmente de su víctima, le proporciona al psicópata la sensación de que es poderoso y valioso.

Un psicópata entra en el juego de mantener a raya a todos y desarrolla muy frecuentemente sistemas de control mediante los cuales pretende monitorizar cualquier movimiento, actividad, iniciativa e idea de sus víctimas.

Un control asfixiante refuerza su sensación de grandiosidad y omnipotencia y también funciona como señal externa de cara a otros de su poder.

La formación reactiva: la cobardía profunda

El psicópata manifiesta aparentemente una actitud resuelta y decidida, incluso arrogante y prepotente.

Sin embargo, tras esta fachada se oculta en realidad una personalidad que se siente muy vulnerable. Por ello, la confrontación con el psicópata, especialmente si este es confrontado por varios a la vez, es la única estrategia que le hace retroceder.

Su vivencia secreta y profunda de vulnerabilidad explica que el psicópata seleccione sistemáticamente como objetivos a aquellas personas de su entorno cuyo estilo personal *no confrontativo* o más vulnerable social o psicológicamente le garantice no quedar expuesto a una posible retaliación que no podría soportar ni aún menos contener.

Su profunda y real sensación de vulnerabilidad produce una incapacidad de tener verdaderos amigos, o personas de confianza en sus vidas.

Sus supuestas amistades son lo mismo que sus parejas, personas que han caído en sus redes de manipulación y seducción.

Nada de esas amistades es real.

La apertura confiante a los demás necesaria y característica en la amistad le impide al psicópata ofrecer un flanco débil, temiendo que el otro pueda obtener una ventaja en forma de información que posteriormente pudiera ser utilizada contra él.

Por esto no es capaz de mantener vínculos o relaciones afectivas significativas, ni puede jamás terminar de confiar en nadie.

Su propia patología le condena a un infierno emocional en el que se vive como radicalmente solo y sin posibilidad de tener a nadie cerca ni de compartir su vida.

La megalomanía, el merecimiento y la grandiosidad: “nadie hay tan grande como yo”

Otra de las formaciones reactivas típicas en que incurre un psicópata es darse una excesiva importancia. Adopta un inflado sentimiento de autoimportancia y merecimiento que no se corresponde con la realidad pero que le permite dar una imagen social falsa.

Esta megalomanía consigue conquistar a buena parte de los incautos que caen en un efecto del estilo “gato con botas”.

Inventa y fabula sistemáticamente supuestos logros, realizaciones, éxitos profesionales que no son reales.

La seducción y la inducción al trance hipnótico

Su capacidad de seducción y encanto a través de una falsa imagen que consiguen proyectar de sí mismos ejerce un efecto de fascinación.

El encanto que producen los psicópatas en la mayoría de las personas procede de una permanente campaña social de imagen en favor de sí mismos.

Esa capacidad de encanto procede de una vivencia contraria, un autodesprecio y autoodio profundo que explica que susciten una extraordinaria atracción en muchísimos individuos, seducidos miméticamente por lo que René Girard denomina la estrategia de la coqueta.

Cuanto más fríos e indiferentes se muestran, mayor deseo mimético generan.

La seducción que despliega el psicópata se basa en conseguir simular que posee un atractivo personal o ético que, en el fondo, él sabe que no posee.

Al tener a muchas personas atrapadas bajo el manto de la seducción, la probabilidad de ser desenmascarados en sus actuaciones disminuye significativamente.

¿Quién puede creer que una persona tan adorable y encantadora sea un psicópata?

La proyección: la incapacidad de fiarse y la traición a los demás

El psicópata posee la inusitada habilidad de situarse y hacerse pasar como la víctima de sus propias víctimas. Son los demás los que supuestamente le han maltratado, manipulado, controlado o traicionado.

El mecanismo de proyección lleva a que el psicópata proyecte en su entorno sus profundas tendencias destructivas, haciendo ver que son todos los demás y en especial las víctimas de su comportamiento, quienes quieren aprovecharse, controlarle, dominarle o perjudicarle.

Con el "todos me traicionan", pasa a una agresión abierta y a la persecución de sus supuestos verdugos o victimarios justificándolo todo en un justo y merecido sentimiento de *devolvérsela*.

Pasa de ser la supuesta víctima a ser un agresor titulado y justificado: "*solo cuando estoy a solas estoy bien*" y "*los demás son los culpables de mis desdichas*".

La negación: la mentira compulsiva y sistemática

La negación es otra de las defensas sistemáticas de los psicópatas, en especial en el momento de ser requeridos por su comportamiento hacia sus víctimas.

Suelen negarlo todo, bien respondiendo con evasivas o inventando sobre la marcha nuevas y fabulosas versiones de la realidad.

Poseen una enorme habilidad para improvisar instantáneamente cualquier mentira que les posibilite un escape inmediato, con la intención de desviar la atención de su comportamiento hacia otro tema.

Esta perversa habilidad para la mentira resulta enormemente chocante y suele dejar a sus víctimas perplejas y psicológicamente desarboladas.

Nunca deja de sorprender la capacidad de mentir e inventar nuevas mentiras de un psicópata.

V

¿EXISTEN LAS MALAS PERSONAS?

LA PERSONALIDAD MALVADA LAS PERSONALIDADES PSICOPÁTICAS

El mal y la maldad en la especie humana son demasiado importantes como para comprenderlos desde una perspectiva unilateral. Suponen una realidad demasiado extensa como para ser captada por un único marco de referencia.... No disponemos aún de un cuerpo de conocimiento científico acerca del mal la maldad humana, digno de ser denominado Psicología...¿A que se debe esto? A que la maldad sigue virtualmente ausente como objeto de comprensión de la Psicología.

Scott Peck

20

La personalidad malvada

Pero, ¿existe gente malvada?

¿Hay personas perversas? ¿No es menos cierto que todo el mundo es bueno?

No. No todo el mundo es bueno.

Uno de los errores más caros de las víctimas de los amores psicopáticos es creer que todo el mundo es bueno. Creer que todos los demás seres humanos del planeta funcionan con la misma lógica moral que uno mismo tiene, en materia de relaciones amorosas, tiene muy graves consecuencias.

El eminente psiquiatra norteamericano Scott Peck, en su libro *People of the Lie. The hope for healing human evil*, perfila una teoría de la personalidad denominada *personalidad maligna* o *malvada (evil personality)*, cuya manifestación concreta es una *pervasiva obsesión por aniquilar o destruir todo aquello que se manifiesta en los demás como pleno, realizado, feliz, vital o rebosante de plenitud existencial*.

Este tipo de individuos han desarrollado una serie de atribuciones éticas negativas y, por alguna razón, se consideran interiormente malvados o perversos.

Esta forma de ser y de estar en el mundo percibe y vive las conductas benevolentes, confiadas o positivas de los demás como una amenaza. Según Peck, la fuente de esta disonancia les lleva a sacrificar a otros para reducirla y preservar así su propia autoimagen.

Tal y como señala el mismo en su libro:

> **“La personalidad malvada utiliza el poder para aniquilar el crecimiento humano y espiritual en los demás, con el propósito de preservar y defender la integridad de su propia personalidad enfermiza (Peck, 1983)”.**

Para este psiquiatra, la personalidad malvada constituye una auténtica patología mental y espiritual que se sitúa al margen de la normalidad. Mientras la mayoría de la gente es consciente de lo que está bien y mal, las personalidades malignas o malvadas niegan de manera activa y militante esta conciencia.

Considera Peck que los que él denomina malvados tratan de escapar y esconderse de su propia conciencia. Es un persistente y consciente autoengaño, con intención de evitar la culpa y mantener una imagen de perfección, grandiosidad y merecimiento.

La clave está en que engañan a los demás como consecuencia de su propio autoengaño consciente. Proyectan sus maldades y pecados sobre objetivos muy concretos, mientras se muestran aparentemente normales con todos los demás.

La mayoría de los malvados se dan cuenta del mal profundo dentro de sí mismos, pero son incapaces de tolerar el dolor de la introspección o de admitirse a sí mismos que son malas personas.

De ahí que constantemente huyen de la revelación de su propia maldad a base de situarse en una posición de superioridad moral y poner el foco del mal en los demás.

En última instancia, Peck dice que el mal surge de una libre elección, no de un condicionamiento implacable o genético. Hay libre albedrío para elegir el bien o el mal.

Cada persona se encuentra en su vida en una encrucijada, con una alternativa: un camino que conduce a Dios, y el otro camino que lleva al diablo. Cada quien elige.

El camino de Dios es, según Peck, el camino correcto, dirigido al bien propio y al de los demás. La aceptación de este camino es similar a la sumisión a un poder superior.

Sin embargo, Peck considera que las personas malvadas están, por así decirlo, como poseídas por el mal, y no son el mal en sí mismas.

De ahí que la rehabilitación exigiría del uso de su libre albedrío para salir del orgullo de su falso Yo y del equilibrio perverso que suelen conseguir a base de victimizar a aquellos a quienes intentan convertir en sus chivos expiatorios.

Las 10 características por las que podemos reconocer a una personalidad malvada son, según Peck, las siguientes:

1. Se autoengaña conscientemente con la intención de evitar la culpabilidad y mantener una autoimagen de perfección.
2. Engaña a otros como consecuencia de su propio autoengaño de forma deliberada y consciente.
3. Proyecta su maldad y sus malas acciones contra ciertos objetivos específicos, mientras aparece como alguien normal ante todo el resto del mundo.
4. Habitualmente odia bajo el disfraz del amor, con vistas a autoengañarse y a engañar y manipular más eficazmente a los demás.
5. Abusa de su poder personal, emocional, jerárquico o político, imponiendo su voluntad sobre los demás mediante la coacción encubierta.
6. Mantiene un alto grado de respetabilidad social y miente incesantemente para mantener esa imagen a toda costa.
7. Su comportamiento es coherente y consistente con su maldad. Las personas malvadas se caracterizan no tanto por la magnitud de sus crímenes o delitos, sino por la consistencia y constancia de su destructividad.
8. No es capaz de colocarse en el lugar o punto de vista de sus víctimas. Carece completamente de empatía.
9. Tiene una profunda y oculta intolerancia a cualquier forma de crítica o a otras formas de herida narcisista. Reacciona con rabia, ira y ataques personales cuando alguien amenaza esa imagen.
10. La mayoría de las personalidades malvadas se dan cuenta del mal que anida dentro de ellas, pero son incapaces de tolerar el dolor de la introspección y de admitirse a sí mismas que son malvadas. De este modo, huyen constantemente de su propia maldad colocándose a sí mismas en una posición de superioridad moral y proyectando el mal en los demás.

21

La variada gama de las personalidades psicopáticas: la *hibris*

En los últimos años algunos investigadores han podido identificar de un modo inquietante en sus estudios la evidencia de la presencia en la población normal de niveles subclínicos de psicopatía.

Estos autores defienden que se puede observar en la población general patrones de comportamientos de individuos que, sin llegar a ser propiamente psicópatas, no son tampoco calificables como personas normales.

La existencia de personalidades psicopáticas en buena parte de la población que calificamos como sana o psicopatológicamente normal resulta de lo más inquietante.

Algunos de estos estudios proyectan cifras que alcanzan hasta el 13 % de la población.

Este grupo de personalidades comparte un aspecto común: la *hibris*.

La *hibris* o *hybris* es un concepto de origen griego que puede traducirse como “desmesura” y que se materializa en un tipo de orgullo, arrogancia o confianza en uno mismo muy exagerada, que se nota especialmente cuando uno ostenta algún tipo de poder.

El síndrome de *hibris* aludía originariamente a gente que robaba escena en el teatro. Lo que se pudiera denominar hoy un “robacámara”: alguien con afán de notoriedad, de popularidad, de ser aclamado, adorado y reverenciado por el público…

Poco a poco este concepto evolucionó hasta quedarse como sinónimo de un *desprecio temerario hacia el espacio personal ajeno*, unido a la falta de control de los propios impulsos, y a un sentimiento violento.

Aquel que quedaba afectado por *hibris*, quedaba sometido y gobernado por unas pasiones exageradas, que eran consideradas enfermedades por su carácter irracional y desequilibrado. Se le atribuía a la diosa Ate (la furia o el orgullo) el ser responsable de hacer caer la *hibris* sobre alguien.

Lo griegos decían que aquel a quien los dioses querían destruir, quedaba primero tocado y afectado por la *hibris*.

Desde el punto en que no aceptaban los límites que comporta el tener una naturaleza humana, quedaban afectados por la *hibris* que les conducía a creerse omnipotentes o todopoderosos, algo que quedaba reservado para la divinidad.

La *hibris* es algo que caracteriza a todas las personalidades psicopáticas. Conduce a este tipo de sujetos al sentimiento de merecimiento excesivo y, de la mano, a la vulneración y violación de todo tipo de límites en los demás.

El sentimiento de merecimiento y grandiosidad que caracteriza a las personalidades psicopáticas puede proceder de diferentes ámbitos y experiencias educativas:

1. De una infancia en la que fueron tan abusados y dañados en un momento crucial de su desarrollo que crecieron sin poder confiar en ningún tipo de reglas, leyes o límites, y determinaron que estos no eran de aplicación para ellos mismos.
2. De una educación y de unos padres tan obsesionados con su hijo o hija que colmaron todas sus necesidades convirtiéndolo en el objeto/ídolo de una atención excesiva. Estos

niños terminaron tan centrados y obsesionados consigo mismos que desarrollaron una tendencia a despreocuparse de las necesidades de los demás e incluso de su misma existencia como prójimos.

3. De una infancia tan llena de abusos y violencia en la que aprendieron de un modo perverso e inmoral que el mundo es una selva en la que si tú no depredas, te depredan a ti. La solución consistió para ese niño, y futuro psicópata, en convertirse en mas fuerte, astuto, violento o manipulador que los demás.

4. De una infancia tan llena de abusos y violencia que aquellos niños aprendieron a gestionar la ansiedad y angustia propias de esas situaciones terribles que vivían a base de usar compulsivamente el alcohol, las drogas, el juego, el sexo o la comida.

5. De una infancia en el seno de familias con un nivel de riqueza material y estatus social tan elevado que aislaron entre algodones al niño, preservándolo de toda posible frustración, contrariedad o sensación de limitación humana. El orgullo de su herencia social y familiar les impedirá en el futuro a esos niños, hacerse cargo de las necesidades de otros y les llevará a hacer cualquier cosa con tal de preservar esa imagen o estatus irreal e inflacionado.

6. De un tipo de educación psicopatizante basada en no prohibir nada, y dejar al niño convertirse en el juguete de sus propios deseos y caprichos. Aquel niño se convertirá en un adulto para el que resulta ya muy tardío el intento de fijar los propios límites a sus deseos y conductas.

El grupo de las personalidades psicopáticas incluye a los autopromotores aberrantes, vulgarmente conocidos como trepadores, la personalidad maquiavélica y la personalidad narcisista.

22

La triada oscura: trepadores, maquiavélicos y narcisistas

Desde antiguo muchos autores que han investigado el mundo de los psicópatas sospechan que existen buenas razones para pensar que la psicopatía no es tan solo un trastorno clínico binario, que las personas tienen o no tienen. Kowalski analizó las conductas aversivas que se producen de manera habitual en las relaciones interpersonales cotidianas y encontró una serie de patrones de personalidad recurrentes en muchos individuos socialmente tóxicos a los que, sin embargo, no se podía considerar en modo alguno como personalidades patológicas (Kowalski, 2001).

Muchos autores entienden que la psicopatía es una dimensión que se distribuye en la población del mismo modo que el resto de las dimensiones globales, con arreglo a una distribución normal.

Por eso desde hace algunos años se han desarrollado estudios que han arrojado luz y datos bastante definitivos en torno a la existencia de esta dimensión entre la población que podemos considerar *normal*.

Al parecer, niveles normales también denominados *subclínicos* de la dimensión "psicopatía" están más presentes en la sociedad de lo que se pudiera imaginar, llegando a constituir entre el 6 y el 12 % de la población normal (Gustafson y Ritzer, 1995; Pethman y Erlandsson, 2002).

Para un país como España, por ejemplo, la extrapolación proyecta la inquietante cifra de entre 3 y 5 millones de individuos.

Un psicópata, entendido de este modo extenso, no sería más que alguien que presenta la faceta o extremo más grave o límite de una configuración que suele darse en niveles menos graves entre la población normal o no clínica.

Explicado de otro modo, ser o no ser un psicópata sería más una cuestión de grado, y que admitiría posiciones intermedias, que se encuentran en la población normal en forma de personalidades perversas, aversivas u ofensivas, y que se manifiestan en las relaciones interpersonales como altamente problemáticas o incluso lesivas y victimizadoras de sus semejantes.

La inmensa mayoría de estos individuos no serían nunca evaluados o diagnosticados como psicópatas en un nivel clínico, y sin embargo estas formas subclínicas de psicopatía son igualmente una fuente de mal y sufrimiento humano en nuestra sociedad.

Entre ellos podemos contar sin duda alguna los cientos de miles de casos de maltratadores, acosadores domésticos, vecinales, inmobiliarios, defraudadores fiscales, parásitos sociales, familiares y profesionales, a acosadores escolares (bullying) y laborales (mobbing), y cómo no, también a muchos de nuestros políticos en pleno ejercicio de sus funciones.

Estas personalidades se denominan la "triada de las personalidades perversas o psicopáticas" o también la "tríada oscura" *(The dark triad)*.

Estas personas que presentan niveles subclínicos de psicopatía se encuentran a diario en el trabajo y en nuestras relaciones sociales. Las tres facetas de la personalidad psicopática que se han encontrado son tres formas de desarrollo de la personalidad, que se presentan en la realidad correlacionadas entre sí, pero que no son exactamente lo mismo.

Entre ellas cabe observar diferencias significativas: el maquiavelismo, el narcisismo, y la psicopatía subclínica denominada autopromoción aberrante o *aberrant self-promotion*.


Las tres presentan un carácter socialmente tóxico y malevolente, con patrones de conducta tendentes a la descarada autopromoción, a la frialdad emocional, y al abuso y la manipulación en las relaciones.

23

El trepador, autopromotor aberrante (aberrant self-promoter) o "alpinista" social

Un tipo curioso de psicópatas subclínicos es el que se ha denominado "autopromotor aberrante" *(aberrant self-promoter)*.

En español, existe el término *trepador* o *alpinista*.

Un trepador o *autopromotor aberrante* no duda en intentar ascender, caiga quien caiga.

Para conseguirlo no le importará pisar la cabeza de quien sea ni tampoco reparar en la licitud o ética de los medios empleados en su ascenso social o profesional fulgurante autopromovido.

El trepador manifiesta esa doble cara que se les imputa a toda la gran familia psicopática. Es el Dr. Jeckyll o Mr. Hide según con quien esté hablando. Sabe ofrecer las múltiples caras de su personalidad poliédrica según el tipo de persona que tenga delante. El trepador conoce de forma intuitiva que muchos jefes a la defensiva o inseguros por incompetentes, no buscan tanto empleados eficaces cuanto entes pasivos, fieles y sumisos. Suelen presentarse ante ellos como fieles perros guardianes de la inseguridad de este tipo de jefes a los que van a dedicarse a cultivar por largos períodos esperando el momento más adecuado para el ataque definitivo al poder. Las empresas en las que los *autopromotores aberrantes* triunfan se caracterizan porque en ellas no se asciende ni promociona por méritos objetivos o desempeños eficaces, sino por otras razones.

Esto explica que, a pesar de que no presente las capacidades, habilidades o destrezas requeridas para el puesto, el trepador termine siendo el más dotado. No subestima el poder de la autopropaganda ni de la mentira y la calumnia como herramientas de trabajo esenciales de cara e eliminar a los posibles competidores en la escalada social o profesional.

No duda en usar estos métodos sin hacerse por ello problema moral o ético alguno. *Se trata de ellos o yo*. Sabe que las redes de comunicación de las organizaciones son muy sensibles al ruido y que se puede usar *radio macuto* como canal ideal para difundir noticias falsas pero benéficas para su campaña permanente en pos del puesto de promoción. Se dispara el rumor, y el adversario cae socialmente muerto, quedando fuera de combate de cara al ascenso.

El autopromotor aberrante trata de dañar la reputación del adversario y quitarlo de en medio usando todo tipo de maquinaciones contra él, desde los rumores hasta los libelos.

El *autopromotor aberrante* es alguien motivado por el poder en forma de estatus, prestigio, dinero o posición. Le importa un bledo formarse o capacitarse en determinadas habilidades o conocimientos.

Sus métodos le parecen más rápidos y directos para alcanzar el ascenso social y profesional.

Su ambición y frialdad le hacen especialmente eficaz.

Como depredador es un solitario que va por libre.

Caza a sus presas solo y tan solo se fía de sí mismo. Utiliza y usa a todos los demás en beneficio propio.

Es capaz de clonar y apoderarse de las ideas y de los éxitos de los demás y los hace suyos al instante, sin sentir remordimientos por ello.

Es excelente en el arte de seducir y adular a los poderosos a los que administra continuamente

deliciosas dosis de *coba fina*.

Funciona con ellos a modo de agente secreto, espía, delator, confidente, y se suele poner al servicio de los más inmorales servicios que haya que prestar.

Todo por el ascenso y la promoción.

Sus compañeros le conocen y le odian.

Un *autopromotor aberrante* presenta fuertes conflictos internos, así como toda suerte de enfermedades psicosomáticas que nacen de la frustración constante entre el tipo de expectativas irreales e irracionales que tiene sobre sí mismo (siempre más y mejor) y sobre el lugar privilegiado que debe ocupar en la sociedad y la pobre realidad que cosecha cada día.

Se suceden problemas de insomnio, digestivos, cefaleas, hipertensión, problemas cardiovasculares e impotencia o frigidez sexual.

El trepador *de raza* no es alguien al que se pueda descabalgar o desenmascarar fácilmente.

Suele ser temido por sus métodos y su frialdad para acometer prácticamente cualquier cosa. Destapar sus intenciones o sacar a la luz sus métodos puede ser peligroso para quien lo intente.

Por ello se requieren medidas organizativas para desenmascararlo a tiempo y ahorrar sufrimiento a muchos.

Las diez conductas del autopromotor aberrante

1. Son excelsos en inventar engaños. Cuanto mayor es, más difícil es dudar de su veracidad. Mienten compulsivamente, sin recato ni remordimientos.

2. Se hacen apadrinar por personajes con poder. Para ello, no dudan en realizar una gestión persistente e insistente hasta conseguirlo. Se ofrecen para cualquier trabajo por sucio e inmoral que este sea, con tal de “estar en la pomada”. Cualquiera que les conduzca a los poderosos es un objetivo en sus agendas sociales, a modo de *campamento base* en su escalada.

3. Son delatores, soplones y acusadores de sus compañeros. Se venden bien como espías, agentes dobles o informadores y se prestan a todo tipo de trabajos sucios de información.

4. Son seductores superficiales. Buscan empatar o deslumbrar a los demás mediante trucos o mecanismos de manipulación psicológica burdamente pergeñados.

5. Dominan el arte de chuparle las medias sutilmente a los superiores. Son expertos aduladores y hacen creer a sus víctimas que son sinceros.

6. Difaman a todos los posibles adversarios en la promoción. Usan para ello todo tipo de soportes y medios como Internet, que les permitan el anonimato.

7. Simulan ser trabajadores duros, abnegados e involucrados, mientras parasitan el trabajo de los demás, apropiándoselo.

8. Seleccionan sus contactos y sus relaciones entre la gente más influyente social o profesionalmente.

9. Dominan la coacción y la dirección por amenazas. Usan la información relevante que consiguen para chantajear y coaccionar a sus víctimas. El miedo es su mejor aliado.

10. Clonan las ideas ajenas apropiándoselas para destacarse, ser tenidos en cuenta y

simular ser creativos, geniales o innovadores.

24

La personalidad maquiavélica: expertos en manipular

Desde los años 70, Christie identificó una inquietante dimensión que presentan determinadas estructuras de la personalidad, a las que denominó maquiavélicas, utilizando como base la filosofía del filósofo italiano renacentista Nicolás Maquiavelo.

El maquiavelismo puede definirse globalmente como la necesidad de desarrollar y defender el éxito y el poder personal a costa de quien sea y de lo que sea. La personalidad maquiavélica presenta rasgos que se proyectan como una estrategia genérica de relación con las demás mediante una expectativa sistemática de intentar manipularlas y aprovecharse de ellas como sea, a través de la distorsión, la culpabilidad, la mentira y el fraude en las situaciones interpersonales.

Se ha demostrado que ser maquiavélico o tener una personalidad manipuladora incrementa las probabilidades de ser elegido como líder de los propios compañeros del grupo, tanto en el ámbito escolar como en el social y empresarial.

La herramienta que desarrollaron Christie y otros autores para evaluar la personalidad manipuladora o maquiavélica es la Escala Mach IV de maquiavelismo. Las personas que puntúan alto en esta escala presentan las siguientes características:

1. Suelen desplegar formas de manipulación en sus relaciones con los demás de manera habitual o sistemática.
2. Son más ingeniosos y creativos en las formas de manipular a los demás.
3. Descubren y generan un número elevado de nuevas formas y métodos manipular a los demás.
4. Experimentan mayor satisfacción al manipular con éxito para sus fines a los demás.

¿Cómo alguien se puede transformar en una personalidad maquiavélica?

El proceso de perversión que caracteriza a la personalidad maquiavélica forma parte de un panorama moral o ético perverso en el que toda la moral se vuelve relativa y orientada al fin de la conducta.

Todo se mide moralmente en función de si ello me permite o no alcanzar mis fines. No hay dilema moral más allá de la eficacia y del éxito que se pretende alcanzar.

Se trata de una pseudomoral o *cuasiética* abstracta a la que se le ha retirado debidamente todo contenido comprometedor o práctico.

En el maquiavélico, sus declaraciones no se corresponden con la praxis ética. La idolatría del éxito como fin absoluto a alcanzar y la exigencia de reducir la disonancia cognitiva de sus inmoralidades de facto, terminan afectando a la misma estructura de la personalidad y al razonamiento moral de estos individuos.

Su principal justificación es un tipo de ética finalista o teleológica que le va a permitir justificarse ante sí mismo: lo hago tan solo para lograr este buen fin, este tipo de éxito, algo que es en

sí mismo un bien indudable.

Las dudas éticas, los primeros remordimientos y la mala conciencia inicial quedan sepultados por las acciones y los comportamientos negativos ulteriores. La mala conciencia es superada en la mente del maquiavélico mediante factores como la obtención de éxito, la consideración social, las buenas evaluaciones, el ser aceptado y tenido en cuenta como elemento significativo del grupo directivo.

Su búsqueda de éxito y la compulsión por el reconocimiento y la aceptación social les lleva a un tipo de corrupción moral de la que después es muy difícil salir.

Por el mero hecho de haber tenido éxito en alcanzar determinados fines, pretenden hacer justificables éticamente las actuaciones más reprobables.

La necesidad de éxito, de aprobación y de reducir la disonancia de sus malas acciones produce la espiral perversa que sepulta unas malas acciones con otras aún peores, con las que se busca sofocar el malestar moral.

El perverso mecanismo de corrupción moral, exacerbado por las características de las organizaciones y del entorno económico actual, termina por operar una transformación definitiva en la personalidad de muchas personas que anteriormente presentaban un desarrollo moral normal.

Se convierten en personalidades psicosocialmente tóxicas que podemos cualificar sin duda como personalidades maquiavélicas.

25

La personalidad narcisista

El narcisismo aparenta ser una especie de “amor excesivo a sí mismo”, que, a la postre, resulta perjudicial para la propia persona y para los que se relacionan con ella.

Se pronostica que la personalidad narcisista es precursora de todo tipo de interferencias y problemas de relación social.

En la raíz de la mayoría de las agresiones psicológicas se encuentran de manera sistemática individuos que presentan rasgos de una personalidad narcisista.

Estos rasgos incluyen una autoevaluación exagerada, irreal e inflada, y una autoimagen muy frágil que se considera amenazada sistemáticamente por la capacidad o valía profesional de los demás (Baumeister, 1996).

El narcisista necesita mirarse continuamente en el espejo de los demás para saber quién es.

Al hacerlo, descubre una pésima imagen, que necesita ocultarse y esconderse a sí mismo.

Para conseguirlo desarrolla, de forma compensatoria, una imagen de sí mismo enfermizamente sobrevalorada, y percibe a las personas más agraciadas, capacitadas o más valiosas profesionalmente que él, como amenazas para esa imagen falsa que tanto le ha costado crear y mantener ante sí mismo y ante los demás.

Todos los que a su alrededor pueden suponer una fuente de amenaza para esa imagen interna o social de sí mismo suelen ser objeto de procesos de persecución, abuso, maltrato o eliminación.

Su forma de mantenerse en pie emocionalmente exige el dominio, el maltrato, la humillación o denostación de los que se encuentran en su entorno más inmediato y, de un modo especial, de su propia pareja.

26

La baja autoestima del narcisista

A muchos les despista el hecho de que el narcisista aparentemente presente una formidable autoestima y aparezca socialmente como una persona en extremo resuelta, segura de sí misma y sabedora de lo que quiere.

Tal cosa es una mera apariencia.

Un efecto que consiguen para despistar y camuflar su vacío interno.

El narcisista en lo profundo carece de autoestima y lo sabe.

Sus posibles valores o capacidades no pueden compensar en absoluto el origen de un sufrimiento psicológico que procede de la permanente comparación y consiguiente envidia respecto a prácticamente todos aquellos con los que se cruza en su camino.

Su comportamiento aparentemente seguro no es más que una formación reactiva en forma de actitudes prepotentes, arrogantes, sabelotodo, etc., que proceden de un vano intento de sobrecompensar aquellas carencias internas que siente muy vivamente como amenazantes.

Judith Wyatt y Chauncey Hare advierten muy acertadamente que no es necesario buscar muy lejos la existencia de los individuos narcisistas cuando señalan que:

> **Clínicamente hablando, cualquier persona socialmente disfuncional que se siente autorizada a usar su poder para controlar a otras personas por las que se siente amenazada, o que vive en una fantasía pretenciosa, en lugar de en la realidad, y que se ve a sí misma consistentemente como superior a sus compañeros y anhela ser reconocida como tal, reúne los requisitos del denominado «trastorno narcisista de la personalidad»”.**

El destino de todo narcisista es consumirse en un deseo permanentemente insatisfecho, ahogándose en él. Incapaces de amar a otros que no sean ellos mismos, los narcisistas naufragan en el ámbito de la pareja.

Los demás no existen para ellos, salvo en su condición de espejos para sí mismos.

Son una mera fuente de gratificación instrumental de sus enormes egos inflados por su patología. El enorme vacío interno que sienten les compele a buscar a los demás para poder reconocerse a sí mismos, y a buscar en ellos un tipo de valoración que no sienten en lo más profundo de su ser. Los demás supuestamente son los proveedores de una autoestima de la que carecen en el fondo.

Debido a ello los narcisistas tienden a elegir profesiones que les permiten convertir su tiempo de trabajo en una ocasión de obtener de los demás reconocimiento, fama o notoriedad social, únicas fuentes de estima para ellos.

De este modo abundan entre profesores, formadores, periodistas, escritores, artistas, y, por supuesto, políticos y directivos de empresa.

En el fondo, el narcisismo procede de una enfermedad social generalizada que viene alentada y fomentada por la filosofía de una sociedad que podemos calificar hace tiempo como *patológicamente narcisista*.

Esta sociedad enseña a los individuos a estimarse tan solo en función de la apariencia, estatus, notoriedad social o éxito, y que para ello los programa desde muy pequeñitos para *odiarse interiormente* si no consiguen alcanzar dichos fetiches sociales.

Los resultados manifiestamente observables a escala social son la envidia, la rivalidad, los celos y el resentimiento generalizados que presiden la mayoría de las relaciones afectivas y de pareja.

27

El narcisismo como trastorno psicológico

La personalidad narcisista se explica para algunos especialistas clínicos sobre la base de una carencia emocional temprana producida por una madre tóxica o emocionalmente fría o indiferente que manifiesta una agresividad encubierta hacia su hijo.

La megalomanía propia del narcisista obedece a fuertes sentimientos de envidia, miedo, privación y rabia que tendrían origen en la más temprana infancia.

Un deseo nunca satisfecho y exacerbado por una máquina interna de desear apropiarse y absorber aquellas características positivas que tienen los demás explica la naturaleza de un conflicto permanente con ellos.

Su imperiosa necesidad de ser únicos, importantes y diferentes a los demás hace que busquen sistemáticamente en los demás esta sobrevaloración, que no es sino el reverso del vacío personal y del profundo déficit de autoestima que necesitan compensar.

La clasificación de los trastornos mentales, DSM establece una serie de criterios para diagnosticar un trastorno narcisista de la personalidad.

Una pauta generalizada de grandiosidad (en fantasía y en conducta), falta de empatía e hipersensibilidad a la evaluación de los demás, que se hace patente desde el inicio de la vida adulta y que se da en diversos contextos. Esta pauta se manifiesta por al menos cinco de las siguientes características:

1. El sujeto posee una idea grandiosa de su propia importancia.
2. Le absorben fantasías de éxito ilimitado y de poder.
3. Se considera especial y único y solo puede ser comprendido por, y debería asociarse solo con, otras personas especiales o de alto estatus personal o institucional.
4. Tiene una necesidad excesiva de ser admirado.
5. Piensa que se le debe todo. Tiene un sentido de «categoría» con irrazonables expectativas de un trato especialmente favorable o de una aceptación automática de sus deseos.
6. Explota interpersonalmente a los demás. Se aprovecha de los demás para conseguir sus propios fines.
7. Carece de empatía y es incapaz de reconocer o identificar las necesidades o los sentimientos de los demás.
8. Suele envidiar a los demás o cree que otros le tienen envidia.
9. Manifiesta actitudes y comportamientos prepotentes y arrogantes.

Las emociones predominantes en los narcisistas son el resentimiento o la ira, especialmente

cuando alguien no reconoce o duda de su valía, sus competencias, su capacidad profesional o su categoría social o personal.

En esos casos, en lugar de sentir pena o tristeza, sienten encendidos deseos de venganza y una exacerbación e inquina demoledoras contra quienes no reconocen en ellos esas características.

28

Cómo detectar a un narcisista por su forma de pensar

Las personas que presentan un trastorno narcisista de la personalidad pueden también reconocerse mediante una serie de creencias típicas y rígidas que suelen manifestar:

- Todos los demás envidian mis capacidades.
- No he sido capaz de llegar más lejos debido a las envidias de algunas personas contra mí.
- Todos los demás son una especie de chusma sin nivel o sin categoría.
- Todos los demás deben reconocer lo genial y especial que yo soy.
- Todos me lo deben todo.
- La mayoría de las actuaciones de la gente están motivadas por la envidia y los celos a mi persona.
- Todo cuanto ocurre en mi entorno tiene algo que ver conmigo.
- A mí no me obligan, por mi nivel, estatus o categoría, las reglas que valen para los demás.
- La gente tiene que promocionarme o considerarme por mi especial talento.
- Puesto que soy superior tengo derecho a un trato y a unos privilegios especiales que a los demás no corresponden.
- Los demás no merecen ningún tipo de admiración o reconocimiento.
- Solo puedo ser comprendido por las personas tan inteligentes como yo o de mi mismo nivel.
- Tengo motivos de sobra para esperar grandes cosas.
- Mis necesidades están por encima de las de cualquier otro.
- La gente no tiene derecho a criticarme.
- La gente no tiene nivel suficiente para criticarme.
- Es intolerable que no se me tenga el debido respeto o que no consiga aquello a lo que tengo derecho.
- Si los demás no respetan mi estatus, merecen ser castigados.
- La relación con los demás es un mero medio de obtener reconocimiento, elogios y admiración.

VI

DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS PSICÓPATAS EN LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI

“Existe una trampa específica para todo aquel que detenta el poder, ya sea como director de una empresa, como jefe de un estado, o como caudillo de una dictadura. Obtener su favor es algo tan deseable para sus subordinados que lo pelearán por todos los medios posibles. El servilismo se vuelve entonces endémico en su entorno, entre todos aquellos que compiten entre ellos por mostrar la mayor devoción y entrega. Esto produce una influencia sobre el dirigente, que se corrompe a su vez. La clave de la calidad humana de un hombre en el poder radica en cómo hace frente a esta situación.

Albert Speer

Las personalidades narcisistas puntúan alto en audacia, asertividad, capacidad de encanto y deseo de poder... todos estos son a su vez atributos de los líderes carismáticos. Pero todos ellos fallan como líderes debido a que no admiten ni reconocen sus errores. Es un mito que los grandes líderes son líderes carismáticos. Los grandes líderes son sobre todo humildes.

Robert Hogan

29

Están aquí, entre nosotros

Tradicionalmente, los psicópatas solían encontrarse predominantemente en las esferas privadas y familiares desde las que su enorme capacidad de infligir sufrimiento a otros seres humanos quedaba más restringida.

El pater familias o el cacique del pueblo eran las versiones psicopáticas más frecuentes.

Sin embargo, la movilidad y la apertura de nuestra sociedad han convertido el problema social de la psicopatía en una verdadera epidemia.

Las estimaciones hablan de que casi con toda seguridad cada uno de nosotros seremos en mayor o medida destruidos por el paso de al menos un psicópata por nuestras vidas.

Las estimaciones de la incidencia poblacional de los psicópatas que los distintos autores proyectan deberían preocuparnos.

Robert Hare estima que tan solo en su país de origen, el Canadá, existen no menos de 300.000 psicópatas, la mayoría de ellos sin identificar ni haber sido jamás evaluados como tales (Hare y Babiak, 2007).

En España, hasta la fecha, no se han realizado estudios poblacionales serios que permitan estimar la incidencia de este trastorno en la población general.

Sin embargo, la proyección de porcentajes sobre el Estado Español con la población de 2014 nos haría estimar en al menos un millón el número de psicópatas que nos rodean en la pareja, la familia, el entorno social y en el mundo del trabajo.

La mayoría de estos psicópatas no están diagnosticados y no están identificados como criminales.

Hacen una vida normal sin despertar demasiado las sospechas.

Como comentábamos al inicio del libro, ciertas estimaciones nos informan que aproximadamente unos 60 individuos del total de las personas que se cruzan por nuestra vida habitualmente presentan esta condición.

En muchos casos están muy cerca.

Son nuestros compañeros de pupitre, nuestros colegas en el trabajo, nuestros jefes, nuestras parejas o nuestros hijos.

30

Las profesiones preferidas del psicópata

El psicópata es un camaleón social de tipo parasitario que busca y prefiere instalarse en ciertos nichos ecológicos de la fauna social humana. Sus características les llevan a buscar profesiones y sectores de actividad que encajen en su forma de ser y les permitan desplegar y aprovechar más sus capacidades de manipulación, seducción y control de los demás.

Alcanzar el poder de mando rápidamente: jefes y directivos

El motivador esencial de todo psicópata es el poder. Buscan y alcanzan rápidamente posiciones de poder. Para ello despliegan una serie de habilidades y destrezas de seducción, control, manipulación, fraude, coacción y amenazas que en muchas ocasiones alcanzan un rápido resultado, proyectándolos en poco tiempo a posiciones directivas de responsabilidad jerárquica sobre otros.

Si cabe encontrar en algún sitio a un psicópata en una organización, es desde luego en las cúpulas, detentando importantes y crecientes responsabilidades.

La escalada al poder del psicópata en una organización ha sido ya descrita con profusión en varios de mis libros anteriores. Puedes consultar *Mi jefe es un psicópata*: (Piñuel, 2007) o *Neomanagement: jefes tóxicos y sus víctimas* (Piñuel, 2004).

Lo primero que el psicópata hace es el diagnóstico de los puntos fuertes y débiles de las personas y de la organización. Consigue descubrir los resquicios y las líneas de fragmentación y de vulnerabilidad personal y organizativa que le llevará a conquistar el poder.

El acceso al poder en la mayoría de nuestras organizaciones jerarquizadas y piramidales pasa ir ostentando paulatinamente más responsabilidades sobre equipos de profesionales.

El psicópata no termina siendo directivo o mando por sus naturales dotes o capacitación profesional, ni por sus habilidades o destrezas, sino merced a saber mimetizarse camaleónicamente y funcionar bajo una apariencia como si las poseyera.

Quienes de verdad hacen su trabajo son una serie de personas que son explotados de manera parasitaria y de los que se rodean desde el principio.

Con el tiempo el psicópata se encuentra en una posición de dominio organizativo total, habiendo anulado toda oposición u obstáculo mediante la compra o la eliminación de sus detractores.

Cuanto más tiempo lleva un psicópata en una organización, menor es la posibilidad de ella de librarse de él.

La seguridad y la impunidad: el funcionariado

En lo profundo de un psicópata yace una gran vulnerabilidad, ocultada detrás de su frialdad emocional y de la crueldad con la que actúa.

Ciertos sectores parecen atraer de manera especial a los psicópatas por la dificultad que en ellas entraña ser sancionado o despedido, elemento este que refuerza una anhelada impunidad de sus peores comportamientos.

El sector público y las administraciones públicas ofrecen como pocos las características idóneas para los psicópatas.

Un régimen sancionador lento, enrevesado y burocrático propio de la Administración Pública les garantiza una impunidad de hecho.

Algunos psicópatas buscan ya desde muy jóvenes comenzar sus carreras en organismos públicos, desde los cuales posteriormente organizarán su ataque y escalada al poder.

Muchos psicópatas pueden hacer prácticamente cualquier cosa en la administración con muy poco riesgo de que su conducta sea detectada o sancionada y eso les cueste caro.

Tienden a ingresar en cuerpos muy jerarquizados donde la obediencia debida les va a facilitar desplegar y expansionar sus tendencias agresivas y sádicas prevaliéndose de un abuso de poder sistemático (fuerzas de seguridad, ejército, cuerpos de bomberos, policías locales, etc.).

La ambición del dinero

Un psicópata puede realizar pequeños actos delictivos sin pestañear, pero con el tiempo, su enorme capacidad de tramar el mal sin plantearse problema de conciencia alguno, le lleva a intentar lo máximo.

Puestos ya a arriesgarse por algo, ¡que la apuesta sea lo mayor posible y el nivel de la riqueza alcanzable máximo! Si se puede hacer, ¿por qué no hacerlo?

Los pequeños hurtos tienen para el psicópata la misma y nula capacidad de alterar su conciencia que los grandes fraudes bancarios e inmobiliarios.

Puestos ya a asaltar la caja, lo mismo da ya ocho que ochenta.

El intento de obtener la máxima ventaja mediante operaciones de riesgo fraudulentas o mediante maquinaciones le proporcionan una sensación de poder y de control, pero sobre todo una adrenalina que muy pocas cosas más consiguen causarle.

El psicópata organizacional tiende a asignarse retribuciones, bonos, salarios variables así como recompensas o privilegios descomunales que no se corresponden con un desempeño excelente, sino que proceden de su capacidad de rapiña y del sentimiento de megalomanía.

Todos se lo deben todo. Al tomar lo que no es suyo, tan solo repara su narcisismo herido por la injusticia y una organización que no ha sabido reconocer su alto valor añadido y sus maravillosas aportaciones personales y profesionales.

El poder supremo: la política

Sin ninguna duda, la política es la profesión elegida por excelencia de un psicópata. Si algún entorno le permite desarrollar su amplia gama de recursos de manipulación, seducción y mentira, es el entorno político.

La política ofrece al psicópata un medio en el que medrar, prosperar y alcanzar a toda velocidad el poder máximo para desde ahí gozar de todo tipo de reconocimientos y poder social.

Desde la pequeña política local hasta los altos comisariados internacionales pasando por el

asociacionismo local, vecinal o profesional, las actividades sindicales, las de las ONG, etc., todo eso es un campo florido en el que el psicópata despliega todos sus encantos y excelencias.

Desde esas plataformas los psicópatas inician desde muy jóvenes su escalada al poder. Sin miedo ni vergüenza que los paralice, son capaces de prosperar y medrar rápidamente en las burocracias de los partidos, sindicatos y organizaciones.

En muchos casos, tras el paso de un psicópata, en las organizaciones que les han servido instrumentalmente como lanzaderas o catapultas al poder en la política no vuelve a crecer la hierba durante años.

La búsqueda de estatus, la apariencia social y de la notoriedad: las profesiones estrella y el candelero mediático

Su inmenso narcisismo y su sensación de enorme valía en lo personal y en lo profesional explica que todo le parezca poco a alguien que siente que merece tanto.

Al evaluar las profesiones que pueden presentarse socialmente como de alto estatus, tienden a seleccionar aquellas que incuestionablemente les van a proporcionar el gran estatus social que anhelan. Buscan así profesiones que puedan realzar su imagen.

Entre ellas figuran habitualmente la docencia universitaria, la magistratura, la medicina, la abogacía, etc.

Abundan los psicópatas entre los investigadores-vedette, los jueces-estrella, los médicos-superstar, los periodistas y tertulianos super mediáticos…etc. Son las modalidades principales de la reencarnación del psicópata en personalidad mediática.

Cualquier cosa con tal de estar en el candelero mediático.

Al no interesarles nada más que el poder que alcanzan y la notoriedad social externa, suelen ser profesionales muy mediocres que rápidamente se las arreglan para vivir del trabajo de otros a los que van a parasitar sin hacerse por ello ningún problema ético.

La búsqueda del riesgo y de la novedad: la excitación como emoción

Los psicópatas de tipo II (impulsivos) se aburren pronto de los trabajos que tienen. Muy frecuentemente eso explica su elevada rotación y que no duren mucho en ciertos tipos de trabajo

Su necesidad de variación y de experiencias excitantes les lleva en ocasiones a algunas profesiones que les proporcionan de manera continuada esas experiencias límite: así se encuentran entre los pilotos, brokers de bolsa, aventureros, mercenarios, reporteros de guerra, etc.

31

El recorrido del psicópata: desde la Escuela hasta la Dirección de la organización

La existencia de psicópatas, es decir, de auténticos depredadores sociales sin excesiva posibilidad de terapia o curación, se remonta a la escuela.

En muchos casos, esta condición se inicia tempranamente y se puede identificar ya desde la infancia.

La combinación negativa de rasgos personales del niño y de una estrategia equivocada en la educación, en especial en lo que se refiere al establecimiento de límites, prefiguran la personalidad psicopática infantil.

En nuestros estudios “Cisneros” en materia de Acoso y Violencia Escolar, hemos encontrado que en España un 3.5 % de la población escolar se autocalifica de manera sistemática en casi todos los grupos de edad como agresores y acosadores habituales de sus compañeros de clase (Oñate y Piñuel, 2007; Piñuel y Oñate, 2007).

Estos niños, caracterizados por quererlo todo, y quererlo ya, no encuentran límites efectivos ni oposición a sus deseos en el sistema educativo y así fracasa la internalización de la norma social.

Se terminan socializando al margen de todo respeto a un criterio regulador normativo moral interno.

Crecen y se convierten en adultos que serán la imagen y semejanza de los niños que fueron, esto es, seres sin ningún tipo de regulación moral interna.

Sencillamente, cuando fueron niños no aprendieron ni aceptaron, ni aún menos internalizaron, el límite o la contención a sus deseos.

Con el paso de los años los que hoy acosan, coaccionan y extorsionan impunemente a otros compañeros en el colegio se convertirán en adultos ya experimentados en esas artes que no harán sino repetir lo mismo con sus parejas, compañeros de trabajo o subordinados.

Como expertos fabuladores y auténticos creativos de la mentira desde pequeños, serán especialistas en la manipulación de los demás, eligiendo los lugares y los tipos de trabajos más acordes con sus características personales patológicas.

En las empresas en que trabajen lograrán aprovecharse del trabajo de los demás, engañándolos y sometiéndolos, y conseguirán depredar su riqueza y sus recursos.

Llegado su momento saltarán al nivel directivo, lugar desde el que su depredación se acentuará por el poder que la organización depositará en sus manos.

Estos niños, convertidos ya en adultos, tendrán éxito según los parámetros que habitualmente sirven para evaluar el buen desempeño directivo. Las características de su personalidad camaleónica, destructiva, egoísta y despiadada, encontrarán en el mundo de las organizaciones empresariales una retribución continuada y posibilidades de promoción inusitadas.

Pasarán desapercibidos y no identificados por la mayoría de los demás trabajadores. Muchos técnicos de RR HH, víctimas de su capacidad de encanto y seducción superficial, les tomarán como los mejores de entre los potenciales candidatos.

En muchos casos, sus peores características serán recompensadas al confundirse con habilidades

directivas, capacidad de mando, o con un liderazgo de tipo carismático.

Al cabo de un tiempo, configurarán a su imagen su propio régimen o mandarinato haciendo entonces inatacable e inexpugnable su poder desplegando amenazas, coacciones, chantajes, seducción, compra, promesa, etc. Terminarán agregando a ese clan interno a otros miembros a los que moldearan a su propia imagen y semejanza.

No pasará mucho tiempo antes de que su fabulosa capacidad de manipular a los demás obtenga el fruto de la promoción y de la escalada al poder organizativo.

Con el tiempo, su ambición insaciable y su capacidad ilimitada e irrefrenable para el fraude llegarán a destruir las redes sociales y organizativas de aquellas empresas organizaciones que les dieron entrada de manera inconsciente.

VII

PERO ¿CÓMO HE TERMINADO SALIENDO CON UN PSICÓPATA?

CÓMO TU PSICÓPATA CREÓ EN TI UN POTENTE VÍNCULO DE DEPENDENCIA

Lo que vemos externamente solo es la sonrisa que oculta el odio, la suavidad y las formas engrasantes con que se camufla la furia, y el guante aterciopelado que recubre el puño de hierro. Porque son expertos en camuflaje y en mendacidad es muy raro que podamos advertir la maliciosidad de los malvados. El disfraz es habitualmente impenetrable.

Scott Peck

32

De repente... un psicópata en mi vida: el “amor a primera vista”

En la etapa de mi vida profesional como consultor especialista en formación durante los años 90, cuando impartía seminarios de Liderazgo y Management, solía explicar a mis alumnos la importancia de la primera impresión que causamos en un ser humano al conocerlo por primera vez.

La importancia psicológica que tiene la primera impresión es que no existe una segunda oportunidad para crear una buena primera impresión.

El cerebro humano le da prioridad a los primeros datos que llegan ante la llegada de un desconocido y analiza a toda velocidad los primeros 20 segundos de comunicación, las primeras 20 palabras, los primeros 20 gestos...estableciendo todo tipo de juicios comparativos de los que somos escasamente conscientes.

Los psicópatas conocen esto intuitivamente y lo aplican a la perfección.

Son consumados maestros del disimulo y del camaleonismo y artistas en la creación de buenas o incluso inmejorables primeras impresiones.

Dominar esos primeros momentos de la comunicación puede resultar determinante para el establecimiento de una buena primera impresión. Luego, sin saber cómo, todos nosotros vamos a intentar confirmarlas en el futuro.

Quien es capaz de generar en un potencial cliente una buena primera impresión incrementa sustancialmente la probabilidad de alcanzar la venta.

Una vez solidificada o cristalizada la percepción sobre la primera impresión de la persona que acabamos de conocer, todos los demás datos que no concuerdan con ese primer juicio serán sistemáticamente filtrados y descartados por la mente, también de un modo automático.

Los psicópatas cuentan con esto y son capaces de generar buenas impresiones usando todo tipo de recursos que dominan a la perfección.

He visto muchas veces cómo un psicópata es capaz de mimetizarse en la persona que tiene delante por seducir, encantar, engañar o controlar.

Sus gestos, actitudes y hasta posturas físicas son clonados por el psicópata, que busca con ello producir una sensación falsa de afinidad, familiaridad y seguridad en la persona que tiene por delante para depredar y saquear.Granjearse la confianza del otro desde el principio recurriendo a estratagemas es una de sus habilidades más consumadas.

El psicópata dispone de un sistema de detección de lo que hace que las personas bajen la guardia y se sientan como en casa, produciendo una extraña sensación de gran cercanía y familiaridad. Si recuerdas cómo empezó a entrar en tu vida, recordarás la abrumadora sensación de cercanía y simpatía que generó en ti de modo instantáneo y radical en ti desde el principio.

No era algo casual. Su inmensa capacidad de concentración y focalización sobre el objetivo, la víctima, le da una ventaja competitiva formidable para adivinar lo que va a permitir manipular y movilizar sus fibras más sensibles.

Como una serpiente se queda mirando fijamente su presa antes de abatirse sobre ella, observa con cuidado a su víctima y es capaz de “copiar y pegar” lo que ve en ella, desencadenando el juego mimético formidable de sus neuronas espejo. Los especialistas creen que los psicópatas unen a una

portentosa capacidad de psicodiagnóstico, la capacidad de proyectar aquello que más quiere ver u oír la persona que tienen delante.

Para el psicópata que valora tu candidatura eres un libro abierto que puede leer sin dificultad: si lo que muestras en esas páginas le ofrece una oportunidad para aprovecharse de ti, estarás listo. Esa evaluación de tu potencial le hará tomar la decisión de si merece o no la pena tomarte como objetivo o mejor buscar otro más enjundioso. Si la decisión es positiva, tu psicópata pasará a la acción, consiguiendo con poco esfuerzo crear contigo una relación personal cercana e íntima que le servirá para lanzar desde ahí su estrategia de parasitismo y para manipularte como una marioneta.

Para que adopte la decisión positiva no es necesario que seas rico o poderoso, pues cualquier persona puede resultarle útil para explotarla en algún modo. Cada quien tiene siempre un grado de utilidad y aprovechamiento…

A medida que avanza su relación contigo busca analizar con más detenimiento quién eres: tu personalidad, valores, creencias, actitudes, y sobre todo, tus vulnerabilidades… Esas zonas erróneas, precarias e inseguras de tu persona quedan manifiestas y al descubierto para el psicópata.

A partir de ese momento, con actitud reptiliana y depredadora y con el pretexto de conocerte mejor, va a evaluar y chequear las partes más internas de tu psicología: tus actitudes, tus preferencias, tus necesidades, tus sueños y esperanzas.

También tus traumas y tus fisuras emocionales y psicológicas.

El Caballo de Troya está listo para ser introducido en tu alma.

33

Un Caballo de Troya dentro de tu alma

Este proceso de diagnóstico le permitirá entrar en tu fortaleza interior y tomarla por asalto mediante el uso de una estrategia militar muy antigua: la técnica del Caballo de Troya. Utilizará la seducción, la astucia, la manipulación y el engaño a través de cuatro pasos para invadirte e infestarte emocionalmente.

El Caballo de Troya del psicópata

1. *Bombardeo amoroso con adulación y sobrevaloración de tu persona*, reforzando con descaro y encanto que le gusta lo que ve en ti, que te aprecia y que le pareces alguien muy positivo, bueno, sincero, digno de ser valorado, amado, cuidado o protegido. Todo ello se hace dependiendo de la información crucial que surge del diagnóstico sobre tus características más vulnerables y tus puntos más débiles.

2. *Clonación mimética en un doble tuyo*. Todos los datos obtenidos de la fase de diagnóstico le van a servir para devolverte clonado todo ese material, simulando ser propio. Devolviéndote reflejado todo lo que ha visto en ti, te genera la sensación de que tienes ante ti a alguien que es idéntico a ti. *Parece igual que tú*. Como no es nada frecuente encontrar a alguien similar o idéntico a uno mismo, esa estrategia del psicópata hace pleno impacto en el centro emocional de la víctima produciéndole la sensación de que, por fin, ha encontrado a su *media naranja o alma gemela*. Conocer a alguien que te comprende a ese nivel de profundidad o de conexión mental y emocional de manera tan rápida, produce una *excitación emocional* y un *retiro de toda las barreras psicológicas de defensa* de cualquier ser humano.

La víctima se relaja pensando que se encuentra con alguien ante quien puede ser ella misma o ser comprendida más allá de la máscara que cada uno lleva en el entorno social.

3. *Apertura de tu vulnerabilidad*. Ingenuamente te vas a convencer de que el psicópata que acabas de conocer no ofrece ningún peligro, dada la fulminante y extraordinaria afinidad con él. Te ofrece la posibilidad de *compartir tus secretos e intimidad*es con él, asegurándote estarán a buen recaudo. Estos contenidos se van a convertir en una baza estratégica esencial para el psicópata, puesto que le permitirán entrar de lleno en tu paisaje interior y chantajearte y manipularte más eficazmente. Dotado de una labia magnífica, te convencerá de que te comprende y te acepta incondicionalmente y que puedes confiarle tus puntos débiles e inseguridades, convirtiéndose ante tus ojos en un *amigo del alma*. Del atento diagnóstico sobre tu persona nacerá su enorme capacidad para devolverte, como si fueran suyos, tus propios planteamientos, ideas, opiniones o juicios de valor ante la vida o las personas, aderezados con la salsa de una capacidad

teatral y de manipulación emocional formidables. La increíble sensación de afinidad, cercanía e intimidad provoca en ti nuevas autorrevelaciones basadas en la confianza que esa *maravillosa persona*, en todo *idéntica a ti*, te suscita. Esta situación arraiga en tu interior las bases del *vínculo psicopático*, es decir, una sensación interna de gozo y felicidad que nace de tu esperanza de poder compartir en el futuro más intimidad y más profundidad con quien te ofrece una relación tan maravillosa y única que no te parece cierta… una relación así que dure para siempre…

4. *Almagemelización*. El último mensaje consuma el vínculo psicopático y fija tu destino fatal como víctima del depredador. Se trata del mensaje que quieres y anhelas desesperadamente escuchar. Esa persona es aquella que tú esperabas: un amigo perfecto, un amante perfecto, un alma gemela, tu media naranja… Una vez consumado el vínculo psicopático, tu suerte estará echada, tu destino está sellado.

De aquí nacen todas las ulteriores manipulaciones de que serás objeto.En este momento inicial de tu relación de pareja se ponen los cimientos de la pesadilla, pues se establece un tipo de vínculo terrible y traumático que te costará años de sufrimiento y, seguramente, también años de recuperación.

Sus estrategias para seguir manipulándote, chantajeándote y defraudando tu confianza cada vez más y mejor no harán sino profundizar el vínculo psicopático creado tan sólidamente desde el inicio de la relación. El resto de tu relación con tu pareja psicópata son variaciones de un mismo tema, aplicadas a distintos momentos o situaciones, de una relación que se convertirá con mucha probabilidad en la experiencia más traumática que conocerás en tus relaciones afectivas: un verdadero infierno en la tierra.

34

Tu gran amor: un *bluff* que nunca existió

Tu psicópata construyó con astucia un personaje de cartón-piedra que nunca existió.

La razón por la que solo te recuperarás de esa relación si elaboras el duelo es la muerte real de ese personaje que había penetrado en tu vida y que creíste existía en realidad.

La súbita revelación de quién era en verdad tu pareja desde el principio produce un efecto devastador, parecido al de la muerte de un ser querido. No es que tu psicópata haya muerto.

¡Es que jamás existió ese personaje en realidad!

La relación con una pareja psicópata es tan destructiva para las víctimas porque sencillamente no les cabe en la cabeza, ni quieren aceptar que, en realidad, no existe ni nunca jamás existió tal relación.

Tan solo hay una apariencia de relación, pues esta es solamente unilateral.

Una relación de la víctima con sus anhelos y sueños convertidos en una máscara inerte y sin vida de la que no se puede obtener amor, cariño o simplemente reciprocidad.

El vínculo traumático con una pareja psicópata se genera mediante técnicas de manipulación, seducción, culpabilización y acoso psicológico que los psicópatas usan continuamente desde el principio.

El vínculo psicopático que los psicópatas saben generar se fundamenta en la mentira y la proyección de características que no poseen.

En el fondo, debes saber cuanto antes que la persona que el psicópata proyectó en su relación contigo no existe. Debes aceptar esa mala noticia lo más pronto posible.

El amargo despertar a esta realidad deja desamparadas a las víctimas que quedan presas de una intensísima disonancia cognitiva.

La Teoría de la Disonancia Cognitiva es una de las grandes teorías de la Psicología Social. Según Leo Festinger, cuando una opinión muy consolidada se enfrenta a pruebas que la contradicen, surge un incómodo estado interno de incongruencia que genera malestar y por el cual la persona tiende a modificar los datos de la realidad disonante.

Por ejemplo, "soy una persona equilibrada en mis gastos" y "he realizado un fuerte desembolso en un coche de lujo".

El estado psicológico insatisfactorio así como la tensión que produce esta disonancia nos lleva a reducirla mediante conocidos mecanismos, tales como las racionalizaciones, la negación o la sublimación.

La disonancia cognitiva provoca que, una vez establecido un vínculo psicopático, los datos de la realidad, aun los más desfavorables para el psicópata, sean sistemáticamente minimizados, negados u obviados por la víctima, que se empeña en seguir creyendo en el sueño de una relación idílica y maravillosa contra toda evidencia.

Sus circuitos neuronales han resultado hábilmente recableados por la manipulación psicopática, a tal extremo, que todos los que se encuentran alrededor pueden ver las mentiras, engaños, decepciones, abusos, manipulación y explotación del psicópata, excepto la víctima.

Esta se esfuerza habitualmente por trivializar, banalizar, excusar e incluso intentar convencer a todos los testigos de la bondad e inocuidad de su psicópata.

La verdad es que aceptar las pruebas contradictorias con el vínculo psicopático generado significaría para la víctima intensificar la disonancia entre sus creencias y lo que ocurre en la realidad.

Con un psicópata es necesario *estar atento a los hechos* y no a las declaraciones o a su propaganda.

Pero la enorme inversión emocional, financiera (en tiempo, energía y recursos) de la víctima con su depredador psicópata, así como el abuso y el maltrato real que sufre en esa relación, suele llevarle a reforzar las creencias falsas, merced al despliegue de una ingente disonancia cognitiva.

Así, las víctimas suelen ser inmunes a las pruebas, a los datos de la realidad y a la argumentación racional de su entorno más cercano cuando le advierte repetidamente (a veces a lo largo de años) que esa relación abusiva no le conviene y que debería terminarla.

La salida de la disonancia cognitiva requiere siempre de mucha paciencia.

Si eres la víctima de una pareja psicópata es normal que no puedas creer lo que te ha pasado y que busques todo tipo de peregrinas explicaciones, excepto la más horrible y terrible. Esa horrible verdad se basa en los argumentos siguientes:

1. La persona con la que estabas saliendo, tu pareja, de la que te enamoraste loca o perdidamente... con la que has compartido años, vivencias, sexo, aventuras, etc., sencilla y llanamente no existe.
   Jamás existió, ni existirá. Se trata de una máscara adecuadamente amasada con el barro de tus anhelos, esperanzas, expectativas y heridas emocionales y existenciales. Esa persona o, más exactamente, su personalidad, no se encuentra en la realidad de nuestro Universo. No es más que un *bluff*. Un *monumental fraude personal con patas*. Se trata de una ficción realimentada por años de engaño, fingimiento y manipulación. Su personalidad fue diseñada y fabricada como el monstruo de Frankenstein, agregando falsas características y mentiras que cubrieran tus necesidades y llenaran mendazmente tus vacíos.

2. Tu proceso de discernimiento así como tu elección y la apuesta que hiciste por esa relación de pareja estaban sesgados. Los dados estaban trucados.
   Tu decisión de vincularte a una pareja psicópata es siempre psicológicamente nula (también lo es, en mi opinión, jurídicamente, en los casos de vínculo legal) pues se basa en la mentira, la decepción, el engaño y en la manipulación de tus vulnerabilidades y sueños más preciados.
   Fuiste elegido como *objetivo* por una personalidad psicopática que te quiso usar para sus fines y no dudó en usarte como mero objeto y no como fin en ti mismo.
   Sus motivos pudieron ser desde la explotación económica, sexual, afectiva, familiar, hasta otros como el apalancamiento profesional, el ascenso social, el uso de tus bienes para su interés egoísta.
   Siempre había detrás de la relación un motivo oculto de obtener algún tipo de promoción personal o profesional, a base de un juego de suma cero en el que siempre llevabas las de perder.
   En cualquier caso, no existió la libertad necesaria por tu parte, ni tu consentimiento fue libre, ni aún menos debidamente informado.
   La fuerte disonancia generada evitó que los datos de la realidad o las advertencias de tus cercanos pudieran alcanzarte a tiempo para ponerte a salvo.
   Quizás te preguntas cómo es posible que esto haya ocurrido sin haberte dado cuenta.

Ahora bien, debes tomar conciencia y salir de todo esto. El haber sido manipulado por alguien desde el principio de tu relación no significa una “patente de corso” para que siga haciéndolo eternamente.

3. Puesto que toda esa relación fue un artificio, no le ha supuesto a tu pareja psicópata más que una muy escasa inversión energética. Te darás cuenta más pronto o más tarde de que no hubo ninguna apuesta, ningún riesgo o compromiso por su parte. Mucho menos aún amor.
A tu psicópata no le ha costado dejarte tirado, engañarte o salir de tu vida sin el menor problema o remordimiento debido a que nunca hubo ninguna inversión real afectiva o emocional en la relación contigo puesto que todo era falso.

Pura tramoya.

4. En ese sentido tuviste una relación unilateral, pues al otro lado de la cama no había nadie real. Tan solo un interés egoísta de mantener un cierto *status quo* o las ventajas económicas o profesionales por las que fuiste objeto de explotación.
Ahora puedes verificar retrospectivamente que nunca hubo reciprocidad en la relación, algo que caracteriza las auténticas relaciones humanas.
Puesto que para el psicópata no fuiste más que su objeto de uso, no había destinatario para reciprocidad alguna. Fuiste un puro objeto o instrumento para su gratificación, beneficio o distracción.
Una relación real se basa en el mutuo respeto, en la confianza y en la verdad, compartiendo sentimientos y pensamientos de un modo honesto y genuino. Nada de eso forma parte de tu experiencia con un psicópata.
Todo ello debe llevarte a pensar, desde el amor a la verdad, y desde el entronque en la realidad de los hechos que, en el fondo, no has perdido nada.

Puesto que nunca hubo nada más que una ficción montada sobre un vínculo psicopático falso, esa relación amorosa nunca existió.

Has hecho la experiencia terrible del Amor Zero.

Las memorias positivas que puedan quedarte de esta relación deben ser descartadas como *falsas memorias* producidas por el efecto de la *amnesia perversa* y de la disonancia cognitiva.

La rapidez con la que tu circuito neuronal fue cableado en su beneficio oportunista por tu psicópata desde el inicio de la relación no es culpa tuya, como así tampoco el proceso de disonancia que sufres ahora.

Sin embargo, debes convencerte desde ya mismo que salir de esta relación es lo mejor que podía pasarte. Tu tarea pendiente es tu recuperación afectiva y emocional.

Esta recuperación es necesaria y posible.

La tentación de volver junto a quien tú creías hasta ahora ser tu *alma gemela* puede ser grande.

No caigas en ella.

No harás sino repetir un ciclo infernal más de los que ya tienes experiencia directa.

Hasta que cada célula de tu cuerpo no esté convencida de la verdad, y cada neurona de tu cerebro abrace la realidad, seguirás en el riesgo habitual de las víctimas de un psicópata de volver a recaer en sus redes y lazos tramposos.

La tristeza de creer aún en la existencia de ese ser mítico y maravilloso puede llevarte a un período de depresión o desesperación variable de entre uno y dos años, según los datos clínicos. Sin embargo, puedes salir adelante mucho antes con coraje y tesón.

Ten paciencia contigo, pues tienes que elaborar el duelo por una persona que no existe.

Ese duelo es un tanto falso o mítico pues, en realidad, nunca existió tal persona, ni aún menos tal relación.

Ahora, por fin, después de mucho tiempo quizás, estás en la verdad y en la realidad.

No debes culparte, sino felicitarte.

Ahora es el momento.

Ahora es *tu* momento.

Ánimo.

35

La apoteosis final: la terminación traumática de la relación mediante el abandono, la triangulación y la traición

La terminación de la relación con tu pareja psicópata parece sacada de un guión de película de terror, como todo lo demás que has experimentado en tu relación con ella.

A esas alturas de una relación tan tóxica, puedes llegar a sospechar que algo se prepara. Llega la fase de abandono o denigración.

Pueden haber sido meses o años de convivencia los que han convertido a la víctima de un psicópata en un radar ultrasensible o en un consumado detective. En vísperas de la apoteosis final, siente que *algo se cuece*.

Su aburrimiento por ti es mortal, sus críticas crueles, desprecios o malos tratos psicológicos y emocionales son la tónica habitual.

Siendo el comportamiento psicopático un patrón recurrente, puedes apostar a que el modo en que serás finalmente descartado y traicionado es idéntico al de la última de sus víctimas.

Nada nuevo bajo el Sol. El mejor predictor del futuro de un psicópata es su pasado.

De todos los modos y maneras posibles de cortar la relación contigo, tu pareja psicópata va a seleccionar siempre el que pueda producirte mayor dolor o sensación de indefensión.

En el caso de que seas tú quien lo abandones, no permitirá que te vayas “de rositas” sin hacerte el máximo daño posible.

En el caso más frecuente del descarte, tu psicópata buscará el peor momento para sesgar repentina y limpiamente los vínculos de la relación, produciendo la misma sensación que deja la amputación traumática de un brazo.

Nada paulatino. Sin proceso. Sin desensibilización ni anestesia.

Es siempre el peor de los posibles modos...

En el descarte de una pareja psicópata todo resulta brutal y desconcertante.

En la apoteosis final puede calibrarse el grado de insensibilidad y crueldad de una pareja psicópata con alguien con quien ha compartido su vida.

Muchas víctimas refieren en la terapia el método implacable, sórdido y devastador con el que fueron descartados y cómo ello les ha roto el corazón.

No es casual, ni accidental.

Forma parte de la lógica perversa que los psicópatas utilizan para entretener sus, por lo demás, muy aburridas vidas.

Incapaces de renunciar a nada que pueda ser de interés, necesitan verificar cruelmente que su pareja va a quedar destruida, para convencerse de que merecía la pena dejarla tirada y pasar al siguiente objetivo. Al asegurarse de su destrucción psicológica y emocional se confortan a sí mismos, reasegurándose que han hecho lo correcto, optando por una nueva relación con la que, seguramente, llevaban traicionando a su pareja desde hacía tiempo.

Esta forma de pensar circular carece de racionalidad y pervierte la lógica causal. Sin embargo, el psicópata anda escaso de eso.

Solo mediante la denigración y la destrucción se puede autoconvencer de que la persona ya no

merece tanto la pena.

Eso explica cómo en muchos casos la súbita recuperación de la compostura y la asertividad de una víctima recién descartada desconcierta, siembra dudas y hasta el pánico en la pareja psicópata. ¿Acaso no me habré equivocado?

Necesita saber que el nuevo objetivo es mejor que el antiguo. Cuestión de mera utilidad. De nuevo no es nada personal. Si intenta volver es que ha recapacitado sobre el valor del nuevo trofeo respecto al anterior.

La mejor forma de acelerar pasa por denostar, hundir y machacar emocionalmente a su pareja mientras se presenta a sí mismo como la víctima de su víctima ante su nueva relación.

La nueva víctima de recambio asistirá ingenuamente como observadora al despliegue de un nuevo juego psicopático, mordiendo el anzuelo que le ofrece el psicópata que se le presenta bajo la apariencia de una pobre víctima, digna de piedad y compasión. Una vez más el juego de la piedad: presentarse ante el mundo como víctima de sus víctimas.

Esta estrategia póstuma de destrucción después de terminada la relación radica en la naturaleza perversa del psicópata y de su ambición irrenunciable. Solo lo que no merece la pena puede ser abandonado o descartado. El espectáculo de la persona decente, honesta y empática que sin duda eres, le hace experimentar el peligro del objetivo que podría escaparse. De ahí viene su pavorosa envidia y sus deseos exacerbados de destruirte.

Al hacerlo pretende silenciar el tremendo vacío de su alma que requiere siempre el sacrificio de una antigua víctima al inicio de una nueva relación.

Su religión es sacrificial. Requiere eliminar a alguien para pasar a otra relación.

No es que no sepa lo que hace: sabe lo que hace, pero le da lo mismo.

Conviene siempre sacrificar a otro para salvar su ambición y deseo de *siempre más y mejor*.

Una vez instalada ese tipo de programación, se convierte en una sed sin fin, de la que ningún psicópata se cura.

La maldición radica en que nunca se satisfará merced a su ambición de “atrapar” a alguien mejor.

Eso condenará a todas las parejas de una psicópata, más tarde o más temprano, a tener que pasar por el altar sacrificial.

36

Premeditación, alevosía, nocturnidad...

Nada es dejado al azar.

Aunque te parezca increíble, todo ha sido planificado durante semanas, meses o incluso años por tu pareja psicópata.

Existe lo que los juristas definen como *iter criminis* (encaminamiento al crimen). Con el tiempo y tu capacidad retrospectiva, no tardarás en descubrirlo.

Habrás estado notando durante el último período que está deseando armarla, o montar bronca, como si le diera igual continuar contigo o no tuviera intención de arreglar las cosas, a pesar de tus intentos de hacerlo.

Esta estrategia busca ir rompiendo contigo los vínculos de su sistema de apego, ya de por sí formidablemente *evitativo.*

Sin embargo, nunca aclara las situaciones que se generan y tienes la sensación de confusión creciente y de no saber bien a qué atenerte.

En lugar de la claridad, obtienes un tipo de comunicación ambigua con la emisión de mensajes contradictorios que te desestabilizan aún más.

Esa desestabilización es algo buscado.

Desde el momento en que te muestras alterado, tiene la excusa perfecta para acusarte falsamente de ser causa de todo lo que está ocurriendo.

Según tu psicópata, lo que realmente está hundiendo la relación no es su plan detenido de descartarte y dejarte tirado mediante la traición, la triangulación o el engaño, sino tu comportamiento emocionalmente errático y cada vez más inestable.

Aunque ya está triangulando con alguien, lo que supuestamente está arruinando la relación son tus celos infundados, tu inestabilidad o tus irracionales desconfianzas.

Mientras tú intentas aclarar las cosas y poner orden mental en tu cabeza, tu psicópata lleva mucho tiempo *tirándole los galgos* o directamente engañándote de forma paralela con otra relación, presentándote ante ella como un ser inestable, pasional o celoso.

Como seguramente eres alguien normal, te romperás la cabeza intentando relacionar lo que está ocurriendo con tus reacciones. Haces examen de conciencia sin poder reprocharte nada cabalmente.

No entiendes lo que ocurre.

No alcanzas a entender que se trata, una vez más, de un crimen perfecto: tu psicópata colocándose una y otra vez de forma falsa en el rol de víctima de sus propias víctimas.

Estás siendo desestabilizado emocionalmente de un modo deliberado para ser presentado como víctima de la inestabilidad mental. Así queda camuflado el verdadero desestabilizador y victimario: tu psicópata.

El es el autor consumado del delito de tu asesinato psicológico.

Un crimen emocional que no deja huella ni tiene testigos incómodos.

Con suerte, te puede llevar meses de terapia entender que *lo que ha ocurrido nada tiene que ver con lo que hayas hecho o dicho,* sino con la extraordinaria manipulación psicológica y emocional de la que has sido objeto.

No son la *hipervigilancia* (propia del daño por trauma de traición) ni tampoco lo celos (deliberadamente provocados por la traición y la falsedad de tu psicópata personal) los que han terminado con tu relación o han *extinguido* la llama. Se trata de un viejo patrón que ya fue utilizado con otras personas antes de ti y que, además, con toda probabilidad, volverá a ser usado, más tarde o más temprano, contra la víctima que te sustituya.

A lo largo de la terapia de recuperación de esta terrible experiencia llegará un momento en que serás capaz de atar los cabos y de establecer el auténtico análisis de lo que ocurrió realmente durante el período previo al apoteosis final. Allí confirmarás que todo estaba preparado y que existió un plan deliberado para que las cosas ocurrieran así.

La premeditación proverbial de un psicópata no deja cabo suelto alguno.

Cuando descubren toda la tramoya, las víctimas sienten una legítima rabia por haber sido capaz de atribuirse a sí mismas la responsabilidad o culpa de todo sin haber visto “la mano que mecía la cuna” detrás de todo ello.

Las reiteradas ausencias, viajes, períodos de “silencio radio” o las diferentes excusas que ponía durante ese período para no estar presente no se debían a que estaba ocupado en asuntos profesionales, sino a que estaba ya *transicionando* con otra persona emocionalmente e incluso sexualmente.

A pesar de todo, tu pareja psicópata no dudará en atribuirte ante el mundo entero la culpa de todo y en presentarte ante los demás como un monstruo o como una persona psicológicamente inestable.

Sus tácticas de manipulación lograron hacerte vivir todo ese período como *el malo de la película*, cuando eras en verdad la víctima de un plan preestablecido.

El plan psicopático es siempre algo trazado hasta el más mínimo detalle con premeditación, alevosía y con la nocturnidad propia de los seres que habitan el lado oscuro.

Sin embargo, no hay nada oculto que no haya de saberse.

Al final, siempre amanece.

A veces del modo más inesperado…

37

La elección de la peor manera posible para romper

Pudiendo hacerlo bien, tu pareja psicópata elige hacerlo mal y del peor modo posible para ti.

No es que no sepa, sino que decide deliberadamente hacerte daño en la ruptura mediante la ostentación de su poder, mediante la triangulación y la traición.

Si existe un modo peor de cortar todos los puentes contigo, no dudes que lo aplicará.

Antiguamente, la propaganda del día de San Valentín decía: *dígaselo con flores*. Los psicópatas, para decir las cosas más importantes, utilizan el dolor y el sufrimiento.

A veces usan la técnica de los hechos consumados como una de las formas más crueles de romper con alguien, aprovechando la distancia o un viaje…

Entre los posibles modos eligen el modo más impersonal, casual, distante y frío. Un mensaje de texto, un e-mail, el Watsapp, el Skype o el chat, haciendo ver con la elección de ese método que no le importa un pimiento su pareja.

En otros casos, prefieren dejarse sorprender triangulando o flirteando por internet con terceras personas, cuando no que los descubra su pareja en la cama con su nueva víctima de adquisición.

Todo eso les produce un *pico* de adrenalina: en el riesgo de ser descubiertos en relaciones sexuales, citas a ciegas, flirteos desde el Watsapp o hacerse fotos indiscretas o explícitas y colocarlas en el Facebook.

La *trampa* lleva la marca de la casa de todo buen psicópata.

Es la modalidad más genuina y habitual del proceso de ruptura, traición y descarte del psicópata.

Si no hay hechos consumados, engaños o triangulación a la vista, puede usar de otros medios también crueles y traicioneros para causar el máximo dolor en el abandono.

Al cortar, y mientras se comunica con la víctima, ésta tiene la sensación de que estuviera hablando de otra cosa o de otra persona, tan grande puede ser su desafectación, frialdad o cinismo. En esos momentos la víctima experimenta la *desrealización*: la sensación de no estar ya psicológicamente anclada en la realidad.

El psicópata rompe relaciones con una frialdad pasmosa. Tanta frialdad asusta y confunde a la víctima.

Por supuesto, en su ensaladilla verbal habitual habla solo de sí mismo: de sus sentimientos, de sus supuestas reflexiones y razones… Una ensaladilla rusa verbal con la que pretende envolverse, una vez más, para despistar y confundir a la víctima.

En esa *charleta* nunca se refiere a las personas con las que está triangulando, transicionando o directamente se ha enganchado ya. Eso queda oculto o minimizado.

Nada de eso es revelado o admitido por un psicópata. Aún menos esperable será que pida disculpas por ello.

Solo si la víctima tiene conocimiento de primera mano sabe todo lo que está pasando realmente en ese momento.

Envuelto en verborrea y una ensalada verbal aderezada de palabrería vana totalmente desprovista de emoción, le imputa a la víctima lo mucho que ha cambiado, cómo se ha perdido la chispa del amor, o le acusa de aspectos físicos o psicológicos por los que, al parecer, ya no resulta del menor

interés.

Lo más destructivo para la víctima es observar que en ese momento no hay ninguna emoción. No le cuesta nada hacerlo y la víctima lo percibe. *La crueldad resulta patente* y se añade al daño psíquico que toda la situación genera.

En la elección del momento para escenificar el abandono o consumar la traición, suele existir también un gran coeficiente de maldad.

Suele elegir el momento de mayor vulnerabilidad o debilidad personal o profesional de su víctima. Todo consiste en rematarla lo mejor posible con el menor riesgo posible de retaliación o confrontación.

La hace en el peor momento posible sin hacerse el menor problema.

Todo se hace según conveniencia y con la mayor brutalidad.

La sensación de las víctimas ante su fría y cínica forma de descarte es la de que algo dentro de ellas ha muerto.

Se quedan inconsolables, confusas, vacías.

Para el psicópata, es todo lo contrario.

Ver a su pareja sufrir de ese modo supone para un psicópata la parte importante de la fiesta.

Disfruta sádicamente de verla así.

No puede evitarlo.

No tiene alma.

38

La triangulación posruptura y la *shadenfreude*

No ha terminado todo con el descarte, la traición y el abandono.

La fiesta no ha hecho más que empezar para tu pareja psicópata.

No se conforma con haberte dejado tirado, sino que necesita verte destruido.

Forma parte de su naturaleza vampírica alimentarse de los sentimientos tóxicos de dolor y daño emocional de sus víctimas.

Sin esperar ni un instante, y en pocos días, te hará comprender cómo ya has sido reemplazado por el siguiente en la lista, colocando fotos en su Facebook o haciéndote llegar a través de mil creativas maneras la nueva y maravillosa noticia de su nueva relación.

Si no sabías nada, te preguntas cómo es posible que hayas sido reemplazado tan rápidamente.

Si ya tenías información parcial o albergabas sospechas, todo finalmente queda confirmado. Todo estaba ya pre-cocinado.

Tú has sido el último en saberlo.

Te preguntas por qué necesita restregarte por la nariz de forma tan poco elegante e indigna su traición, y no encuentras razones válidas porque tú piensas como una persona con empatía normal.

La única razón posible es la pura maldad. Por eso no te cabe en la cabeza.

Es algo que en alemán se denomina *shadenfreude*, es decir, la alegría y el regodeo que sienten los psicópatas por hacerle daño a una persona.

En ello se manifiesta lo que se oculta detrás de su apariencia: una personalidad malvada para la que resulta obsesivo destruir en los demás su crecimiento espiritual o felicidad para así preservar un YO enfermizo.

Mientras descubres la verdad de todo, el entorno de tu pareja psicópata, merced a sus artes de manipulación, te imputa ser responsable de todo lo que ha ocurrido y saluda con gozo la nueva relación, así como la liberación que ha conseguido alcanzar de una persona *loquita e* inestable como tú.

Todo ello te enfurece, y te altera aún más, complicando cada vez más tu imagen pública y confirmando la falsa acusación contra ti de tu ex pareja psicópata.

La triangulación póstuma sigue en el guión del psicópata como forma de ostentar su poder y una actitud *ganadora* en todos y en cada uno de los juegos existenciales a los que juega.

Si durante la relación utilizó la triangulación, el flirteo y la estrategia de la coqueta para torturar a su pareja, fue para cosechar los beneficios de un deseo mimético que quedaba exacerbado en su víctima por el obstáculo que representaba un virtual adversario o rival.

El psicópata sabe que triangular de este modo hace subir su cotización y descender hasta el sótano la autoestima de su pareja.

Su autoestima queda destruida, lo mismo que su confianza y seguridad en sí misma.

Ahora, tras la traición, la triangulación posruptura tiene la misma función satánica para un psicópata: mantener una imagen inflada y falsa de ganador y poderoso, a costa del sufrimiento emocional de su víctima.

Alegando su libertad, y acusando de los sentimientos que causa en su víctima su perversa



triangulación, todo psicópata disfruta doblemente de una *excitación* que significa para él la *shadenfreude*.

39

Dominar, hundir, destruir completamente al otro como forma de ganar el juego

Tu psicópata no ha terminado aún de jugar contigo y con tus sentimientos.

Le queda la parte más divertida.

Necesita confirmar que la víctima se siente humillada, vencida y hundida.

Quiere ganar y necesita imperiosamente hacer ver a todos que ha ganado.

Una relación humana es un duelo en el que tu psicópata debe a toda costa salir victorioso. Para ello requiere de tu humillación. Anhela verte hundido, machacado y en escarnio público.

Por eso, después de la ruptura y la triangulación posruptura es muy frecuente observar con sorpresa cómo, mediante cualquier pretexto, los psicópatas pretenden retomar el contacto con sus ex víctimas.

Cualquier pretexto será bueno para volver a verlas: devolverles algo, terminar algo, o cualquier otro asunto pendiente le servirá para restablecer contacto.

El objetivo encubierto es terrible: terminar y rematar psicológicamente a sus víctimas.

No buscan más que humillarlas y usar una actitud condescendiente y de ascendencia moral. Necesita ver consumida y con la lengua afuera a su ex pareja. Todo lo demás es una táctica y un pretexto para lograrlo.

Aparecerá de nuevo en tu vida con la actitud de quien te perdona la vida. Te echará la bronca por tus malos humores, tus sospechas, y tu mala actitud hacia él o ella. Después de la ruptura se encuentra obsesionado con aparecer ante ti como alguien calmado y equilibrado.

Quiere ser el dominador de la situación, el ganador. El que tiene la sartén por el mango.

Quiere confirmar en ti al perdedor, al loquito inestable, al alterado chivo expiatorio de su ex al que presentar como tal ante el mundo entero.

No soporta perder, por eso necesita asegurarse de que ha ganado el partido. Debe quedar claro que es él o ella el que te deja, y no al revés.

En esta ocasión se dedica o obviar lo que ocurrió realmente.

Ignorará directamente lo ocurrido dándole poca importancia o negándolo.

En vez de pedirte perdón por sus abusos y maltrato psicológico, querrá llamar la atención sobre tus errores o tu mala actitud ante la ruptura convirtiéndose en predicador moral o incluso en consejero.

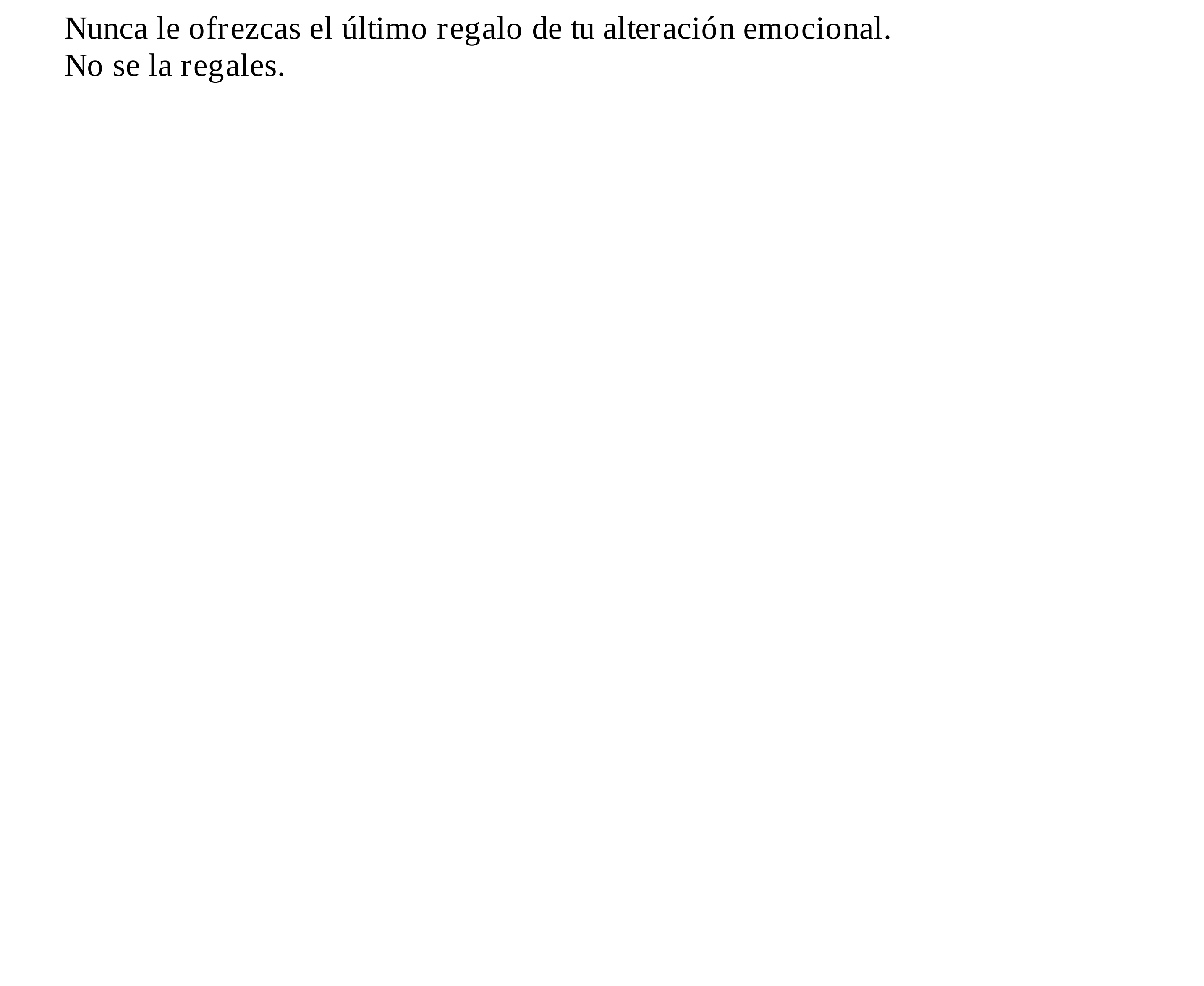
Advertirá que toda ruptura es difícil sin hacer la mínima referencia a las mentiras, la triangulación, la traición y la deslealtad.

Se cree un ser superior, dándote lecciones de cómo debes ser civilizado.

Si la víctima no lo permite o permanece calmada o humilde lo tomará muy mal y se alterará, puesto que lo que busca es quedar bien, a costa de desestabilizarla.

Si adoptas una posición de serenidad, contención, aceptación y humildad verdadera sacarás de quicio a tu ex psicópata.

Necesita observar en ti tu alteración para justificarse y que quede su imagen arriba y la tuya por los suelos.



Nunca le ofrezcas el último regalo de tu alteración emocional.
No se la regales.

40

El eterno retorno del psicópata

No sería un verdadero psicópata quien permite fácilmente que seas tú quien corte la relación con él.

Romper una relación afectiva es un signo de poder, de dominación y de subyugación.

Hacerlo procurando el máximo daño es señal inequívoca de que nos encontramos de verdad ante un psicópata, pues una persona normal desearía ante todo *pasar a otra cosa* después de una ruptura.

El psicópata no se resigna jamás a ser abandonado. Sencillamente no puede permitírselo.

Si tú abandonas la relación, pueden esperarte años de sufrimiento y de intentos de recuperar el contacto y el control por su parte. Si te entristece ver tu estado tras el apoteósico final de tu relación con un psicópata, por su traición y abandono, debería consolarte conocer el estado en el que quedan aquellos que, habiendo abandonado ellos al psicópata, resultan las víctimas de su venganza a lo largo de años sin término.

Si llega a sospechar que detrás de su abandono puede estar el tuyo aún más profundamente premeditado, estarás en la misma situación.

Hará todo para volver contigo y, después de un tiempo, volver a engañarte, traicionarte o abusar de ti.

Usará todo tipo de medios para volver a machacarte.

Si eres tú quien cortas esa relación, debes prepararte para afrontar y sobrevivir a un auténtico asedio psicológico y emocional por parte de tu psicópata, que tal y como ya hemos visto, nunca da nada por perdido.

Te espera todo un invierno nuclear posrelación.

Es esperable y muy probable si eres tú quien ha cortado la relación o le sale mal su estrategia con su nueva víctima, que intente por todos los medios regresar, pues cree que tiene posibilidades de seguir manipulándote.

Ciertas estadísticas muestran la persistencia con la que los psicópatas intentan regresar una y otra vez a sus relaciones anteriores fallidas.

Cuando lo consiguen, vuelven a recomenzar el ciclo de abusos y manipulación, empeorando significativamente la probabilidad de recuperación de sus víctimas.

En ese sentido deberías considerar que ser abandonado y dejado tirado por tu pareja psicópata es la mejor noticia para ti, y un buen pronóstico, en la medida que eso te garantiza que se ha olvidado de ti y ha pasado a depredar implacablemente a otra víctima. Esa víctima ya no serás tú.

41

Por qué ser abandonado por tu pareja psicópata es la mejor noticia para ti: el ángel azul

Quien ha pasado por la terrible experiencia de una relación de pareja con un psicópata sabe que la peor noticia resulta ser, al final, la mejor.

No importa lo que tardes en recuperarte: haberte sacado de encima a un psicópata es siempre la mejor opción de supervivencia.

Hay muchos que no han llegado a contarlo.

Otros terminarán sus días como el profesor del film *El Ángel Azul*, destruidos, exprimidos y consumidos física, emocional y económicamente.

El Ángel Azul, (1930)

"El ángel azul" es una magnífica película de Joseph von Steinberg, estrenada en 1930 y basada en la novela "El profesor Unrat", del escritor Heinrich Mann. Fue la primera gran película sonora del cine alemán y el primer gran éxito de Marlene Dietrich, que saltaría a la fama gracias a su papel en el film.

La película cuenta el descenso a los abismos de un profesor alemán viudo.

A sus 57 años, el profesor Immanuel Rath es un hombre aburrido, convencional y muy exigente con sus alumnos.

Un día advierte que entre el alumnado circula una serie de fotografías de una cabaretera llamada Lola-Lola y, preso de la curiosidad, decide ir a ver el espectáculo en el que ella actúa, con el fin de convencerla de que deje de corromper a sus alumnos.

Sin embargo, el viejo profesor se enamora locamente de aquella mujer que se gana la vida cantando en cabarets de mala muerte, y termina por hacerla, primero su amante, y posteriormente, su esposa.

A partir de ahí, todo se va desmoronando a su alrededor. Primero es despedido de su puesto de profesor, ante el escándalo que suscita su matrimonio con una mujer de mala fama y peor reputación. Después, irá gastando poco a poco todos sus ahorros en regalos para esa mujer que no le quiere, que le es infiel y que tan solo le utiliza como fuente de ingresos.

Arruinado, el profesor Rath termina aceptando un puesto de payaso en el espectáculo protagonizado por su mujer, que no duda una y otra vez en humillar a aquel vejestorio que ya se ha convertido en un simple engorro.

Tampoco el ángel azul se molesta en esconder sus infidelidades frente a aquel hombre que ha arruinado su vida por ella.

Al final, el profesor Rath, perdida su vida, perdidos sus ahorros, perdido su orgullo, termina perdiendo la razón.

La escena culminante de la película es aquella en la que el profesor, vestido de payaso, comienza a proferir gritos enloquecidos en mitad de un escenario, durante una de las representaciones de

su mujer.

Esa escena en la que se verifica finalmente que el profesor ha perdido totalmente la cordura resulta tan trágica por el contraste entre ese payaso patético y el profesor burgués razonable y equilibrado que un día fue y que se retrata al principio de la película.

Es la comparación entre esos dos estados, y ver en qué desecho humano se ha convertido quien antes era un hombre convencional y racional, lo que hace tan emotivos los gritos alucinados del profesor Rath en el escenario.

De la misma manera que el profesor Rath en *El ángel azul* comenzó su trágica decadencia en el momento en que decidió cruzar el umbral del camerino de Lola-Lola. Muchas personas terminarán sus días arruinados emocionalmente y económicamente desde el punto y hora de la entrada y de la ulterior permanencia en sus vidas de una pareja psicópata.

Muchos de ellos terminan creyendo que el estado de dejación y abandono en el que viven crónicamente desde hace años es algo normal o esperable en toda relación de pareja, creyendo que todas las relaciones tienen cosas parecidas.

Otros nunca juntarán las fuerzas suficientes para zafarse de los mecanismos de manipulación, culpabilización y maltrato de sus psicopáticas parejas. Aunque por momentos puedan reunir la suficiente lucidez para hacerlo, no alcanzan nunca el umbral mínimo de fuerza psicológica para salir de esas relaciones tóxicas.

Algunos son bendecidos con la posibilidad de que sea el psicópata el que los abandone a ellos antes de que lleguen al extremo y el estado terminal del profesor Rath en *El Ángel Azul*.

42

El mejor pronóstico después de una pareja psicópata

Resulta paradójico que el mayor triunfo del psicópata, dejarte tirado y abandonado, sea tu mayor suerte y, a la postre, tu salvación. Es el mejor pronóstico para ti.

Este buen pronóstico para quien ha sido descartado finalmente por su pareja psicópata es debido fundamentalmente a las cinco razones siguientes:

1. Tu psicópata ha encontrado a otra víctima ingenua de la que vivir y aprovecharse.
Esto significa que ya no resultas a sus ojos tan fácilmente manipulable como lo pudiera ser su nueva víctima.
Resultas menos manejable, dependiente, controlable y más consciente de los juegos y abusos que su nueva víctima.
Esa es una buena noticia que dice mucho en tu favor.

2. Cuando un ex psicópata triangula y te pasa *por la nariz* su nueva relación, eso no quiere decir que sea muy feliz en ella, sino que, provocándote, necesita desesperadamente convencerse de que tú no eres suficientemente válido para él o ella y de que ha hecho muy bien sustituyéndote. Eso es señal de que no lo tiene nada claro. Su triunfo es muy precario. Su aparente felicidad es simulada.
Un mecanismo psicológico de compensación y proyección explica a la perfección que solamente quien no es feliz necesita decir, contar y probar a los cuatro vientos que es muy feliz, enviando las pruebas de su felicidad, aunque sea desde el otro lado del mundo.
Se encuentran miserable y patéticamente intentando convencerse a sí mismos de una mentira manufacturando tu caída y tu sufrimiento. En el fondo, tu psicópata te está valorando y rindiendo un formidable homenaje con su obsesión porque tú conozcas su estado de felicidad.
Te está convirtiendo en el juez y árbitro de su bienestar y felicidad.

3. Le descubriste en sus contradicciones y en sus mentiras y lo sabe.
Aunque intentó todo para negarlo, acusándote de paranoia, de neuroticismo, inestabilidad, celotipia, etc., al final, resulta que tú estabas en lo cierto, pues con el tiempo todo se termina sabiendo y nada hay oculto que no llegue a conocerse, ni nada escondido que no se haya de revelar.
Su estrategia de simulación no ha dado resultado. Castigarte o machacarte por haber revelado sus mentiras y abusos es señal de que tenías razón y él no.
Intentando destruir tu intuición y tu buen juicio está reconociendo lo bien encaminado que estabas cuando señalabas su falta de fiabilidad, a sus traiciones o a su mendacidad. Tu ex pareja psicópata reconoce esas cualidades investigadoras y hasta detectivescas en ti, e intenta que las elimines como si fueran debilidades para que no vuelvas a usarlas nunca más.
Sus falsas acusaciones contra ti quedan de este modo manifiestamente expuestas a la luz

del día desde el momento en que, triangulando, reconoce lo bien fundado de lo que sospechabas o tu buena actuación como detective. Enhorabuena.

4. Eres demasiado feliz, demasiado vital o demasiado bueno para tu psicópata. Todo lo que encontró en ti en la fase de idealización es plenitud existencial, amor sincero, confianza, compañerismo, fiabilidad máxima. Siendo incapaz de todo ello, se resentía de todo eso.

Al atacar todas tus cualidades como insoportables para él, te rinde un extraordinario homenaje.

Tú representas todo lo que para el psicópata es inalcanzable. Poder disfrutar, divertirte, querer genuinamente a los demás, ser generoso, ayudar, aceptar a los demás no por su utilidad, ser sincero ser fiel, veraz, fiable…

Todas estas significan cualidades estúpidas y sin sentido por las que siente envidia. Al no poder ni verlas en ti, quiere quitarlas de su vista, planeando quitarte a ti de en medio, eliminándote e intentando destruirte con su apoteosis y descarte final.

Tu felicidad y tu capacidad de divertirte y pasarlo bien en la vida le recuerdan la última verdad en la batalla cósmica entre el bien y el mal… ¡que es mejor elegir ser humano que demonio…!

5. Tu pretensión y tus expectativas de reciprocidad positiva respecto a la intimidad, cercanía y afecto que muestras le produce al psicópata sarpullidos, incomodidad y amenaza.

Una vez que alcanza la confianza de su víctima, la reciprocidad esperable en una relación en la que cada uno muestra al otro su vulnerabilidad se vuelve algo insoportable para el psicópata.

Incapaz de confiar en nadie excepto en sí mismo, intenta por todos los medios establecer distancias contigo.

Para poder violar la ley humana de la reciprocidad, el psicópata recurre a la satanización de su víctima. No puede haber reciprocidad para quien es o se muestra tan inadecuado. Por eso te critica, o se muestra tan despreciativo hacia ti. Romper la reciprocidad positiva requiere distanciarse de ti a toda costa y, para ello, no duda en denigrarte o en hostigarte directamente. No quiere tener que deberte nada…

La motivación para hacerlo radica en su incomodidad con las relaciones cercanas e íntimas y con su incapacidad de fiarse de nadie.

Con el tiempo te darás cuenta de que sus abusos son un reconocimiento explícito de su incapacidad de mostrar amor, ternura o vulnerabilidad.

Lo cierto es que no debería interesarte alguien así como pareja.

Tú esperas a un ser real al otro lado de la línea, que pueda recibir, y devolver amor.

No solo recibir sin fondo de manera egoísta como suele hacer el psicópata.

Con tu pareja psicopática te vaciaste sin recibir nada a cambio.

Te desvalijó.

Pero eso ya terminó para siempre.

VIII

LA VIOLACIÓN DEL ALMA MEDIANTE LA SEDUCCIÓN

LA FALSA PROMESA DE REDENCIÓN

Las víctimas del trauma de traición son objeto de un proceso de seducción. La persona ignora la señal interna que le advierte: ¡no lo hagas, no sigas con eso...! Si la persona siente vergüenza, dependencia emocional o miedo, es conducida con mucha mayor facilidad por la senda de la explotación.La víctima buscará después de forma invariable relaciones con personas que la dañen, exploten y traicionen, descartando a las personas sanas como gentes aburridas. Con la seducción llega habitualmente la fe en un tipo de fantasía sostenible que contiene un guión. Ese guión es tan poderoso, que la víctima de la seducción mira a otro lado ante la evidencia y es capaz de aceptar lo improbable...

Patrick Carnes

43

La verdadera especialidad de un psicópata: violar el alma de sus víctimas

Puede resultar inquietante utilizar el término violación del alma.

Sin embargo, es el modo de describir el proceso que han sufrido muchísimas víctimas de un psicópata en su relación de pareja.

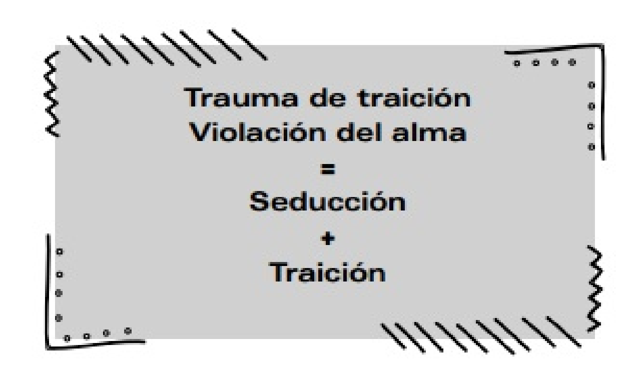
Las dos principales características del violador de almas son:

1. Su capacidad de seducir muy eficazmente a su víctima, gracias a su gran capacidad de simular, mentir y manipular.
2. Su capacidad de traicionar a su víctima sin ningún freno moral, debido a su absoluta incapacidad moral de sentir empatía o remordimientos por sus actuaciones perversas.

La moral utilitaria y teleológica del psicópata se transforma inevitablemente, cuando hablamos de sus relaciones de pareja en una espectacular capacidad de violar el alma y romper el corazón de su víctima.

Pensándolo detenidamente, es necesario reconocer que, vistas las características técnicas de lo que es un psicópata integrado, una vez que termina dentro de una relación de pareja es imposible que no se produzca la violación del alma.

La esencia del trauma por traición radica en la combinación de dos elementos terribles que devastan el sistema psíquico de cualquier ser humano: la concatenación de la *seducción* con la *traición*.



La tecnología de la Seducción consiste en la combinación de 4 estrategias esenciales en la relación de pareja:

1. La inducción a la creencia en una falsa promesa, sueño o anhelo que venía a resolver o calmar una situación de vulnerabilidad previa.
2. La hipnosis emocional, el bombardeo de amor y la *Almagemelización*.

3. La manipulación mediante el trance sexual.
4. La inducción de un vínculo traumático de traición en la víctima con el psicópata.

44

La falsa promesa y cómo llegaste a saltar por encima de las evidencias y del sentido común

En el núcleo de la relación afectiva con una pareja psicópata se encuentra la falsa promesa de redención que va a usar como cebo para su víctima.

En este sentido, la fase de idealización le va a servir para montar primero una estrategia de captación, para luego inocular una serie de emociones que desencadenarán las más maravillosas sensaciones que jamás haya experimentado en su vida la víctima.

La estratagema usada es siempre la misma: trabajar sobre el vacío, el trauma, la herida o vulnerabilidad personal o social de alguien al que se propone desplumar social, económica o sexualmente.

La promesa es diseñada por el psicópata como la panacea para el mal que aflige a su víctima.

Esa promesa le permitirá curar o calmar la herida, eludir el vacío, superar el duelo, resolver el problema básico que la víctima presenta.

El uso manipulativo que hace el psicópata de la promesa es tan excelente que conduce a la víctima a abandonar todo sentido común y todo sentido de realidad, por querer a toda costa en la veracidad de su contenido.

Ello no depende de la mucha o poca inteligencia de la víctima, sino de le formidable capacidad del psicópata de clonar y emular todas esas necesidades de su víctima, y convertirlas en soluciones mágicas que solamente su compañía puede proporcionar. La víctima desea tan desesperadamente lo que el psicópata refleja falsamente, que se produce un espejismo del que este sale completamente beneficiado.

La promesa y el deseo de creer en su verdad es tan inmenso y el espejismo es tan poderoso que la víctima ignora lo evidente y más obvio, y termina aceptando lo improbable.

La creencia en la promesa ejerce un efecto fascinante en la víctima que le va a acompañar hasta el final de la relación, incluso más allá de su fin, generando los sentimientos de duelo, tristeza o culpa por seguir dudando respecto a si finalmente la promesa pudiera ser cierta.

Debes saber que esas promesas fueron un artefacto vano, producto de la capacidad camaleónica de tu psicópata de detectar tus emociones, copiarlas, y devolvértelas en forma de soluciones mágicas.

Querías tener esperanza en que fuera cierta la promesa, y eso te hizo caer en la trampa.

45

Tu situación de vulnerabilidad como atractor del psicópata

Del relato de todas las víctimas de un psicópata personal podemos aprender rápidamente algo esencial: en casi todos los casos la víctima atravesó en su vida una situación previa de elevada vulnerabilidad.

Todo psicópata es un depredador alerta y a la caza de la oportunidad de aprovechar cualquier vulnerabilidad ajena en su beneficio.

Siendo un verdadero lobo oculto bajo la piel de una oveja, el psicópata busca una economía de medios y preferirá atacar a la presa más indefensa y fácil que a la que pueda ofrecer más resistencia o defensa. En este sentido, es proverbial cómo, para un psicópata, *toda vulnerabilidad ajena supone un reto irresistible para su capacidad de aprovecharla en su beneficio*.

Como los tiburones, una vez que huelen la sangre atacan indefectiblemente a su víctima.

Tus vulnerabilidades personales significaban para tu psicópata una ventana de oportunidad irresistible para él.

La vulnerabilidad no es debilidad.

Todas las personas atravesamos en nuestra vida períodos en los que nos encontramos más susceptibles a ser heridos o dañados. Durante esa época de vulnerabilidad, el sistema inmunitario psicológico se encuentra bajo mínimos, es decir, la persona se encuentra "a tiro" de aquellos que quieran atacarla, criticarla, seducirla o tentarla moralmente.

Hay una serie de situaciones personales, familiares y existenciales que informan al psicópata de sus posibilidades para contigo.

Si atraviesas alguna de estas siguientes situaciones, te conviertes en un objetivo fácil e irresistible para un psicópata.

Tus probabilidades de ser depredado en momentos en que tus defensas pueden estar muy bajas aumentan significativamente, a saber:

- Durante períodos de abandono, soledad a aislamiento de tu familia, amigos o seres queridos.
- Durante o después de procesos de victimización (malos tratos, abusos, mobbing, acoso sexual...).
- Durante o después de separaciones, divorcios o problemas de pareja traumáticos.
- En etapas de disminución radical de tu autoestima.
- Durante la salida de situaciones de fracaso amoroso o salidas dolorosas de romances.
- Durante períodos en los que experimentas una necesidad imperiosa de ser apoyado y validado por los demás.
- Durante períodos en los que sientes que has perdido buena parte de la seguridad en ti mismo o tus convicciones básicas.

- Al llegar y encontrarte solo en una nueva ciudad.
- Con ocasión de la muerte de un ser querido o de una figura de apego seguro.
- En una situación de desempleo o de crisis laboral.
- A la salida de una grave enfermedad.
- En cualquier otra situación de pérdida, abandono o estrés vital y existencial.

Armado con su radar psicológico, verdadero detector de vulnerabilidad, y bien pertrechado por sus enormes capacidades de jugar psicológicamente contigo, su acercamiento se produjo rápidamente, olfateando las enormes posibilidades que un candidato como tú ofrecías.

No hace falta que la víctima revele explícitamente su vulnerabilidad.

La capacidad de identificar mediante tus gestos, tono vital o emocional tu estado mental y emocional le proporciona al depredador una lectura infalible: se encuentra ante una persona en un momento personal y vital bajo, que resulta *hiperfavorable* a sus planes.

Aunque te parezca increíble, un psicópata golpea cuando la persona que tiene delante se encuentra más hundida y necesitada de apoyo que nunca.

Tu evidente necesidad de apoyo, sanación o consuelo fue la apertura psicológica por la que se coló en tu alma, para violarla.

Tu evidente necesidad de salir de la situación dolorosa o traumática *colusionó* con su descarada y descomunal oferta de atención, mimos y cuidados hacia ti.

Tanta que te resultaba difícil de creer.

No podías creer que fuera cierto.

Y no lo era.

46

El bombardeo de amor: alta tensión emocional simulada pero sin ninguna intención real

La Seducción se caracteriza siempre por un proceso en el que el psicópata combina en la relación contigo una elevadísima tensión emocional o calidez simultánea con una intencionalidad baja.

La combinación perversa de una atención constante y un acoso y derribo emocional a su intimidad se concreta en la utilización de toques, anclajes de PNL, miradas, caricias, besos, etc., de un modo descarado e intenso que produce en la víctima una falsa apreciación de elevada intencionalidad.

Nada más lejos de la realidad. Aun así la mascarada funciona y resulta efectiva. No hay detrás ninguna genuina o auténtica afectividad.

La víctima se encuentra burlada en su buena fe pues no puede entender que alguien manifieste semejante intensidad emocional sin tener la misma intencionalidad que la que aparentan esos comportamientos.

Cuando la intensidad y la calidez emocional se corresponde con una verdadera intencionalidad, se dan las siguientes características en la relación que nunca se dan con los psicópatas:

Alta intencionalidad + Alta calidez emocional (relación coherente y proactiva)

1. Relación de compromiso e implicación mutua.
2. Reciprocidad positiva o mutualidad: ambos dan y ambos reciben en la relación.
3. Los acuerdos y compromisos son claros y explícitos.
4. Los sentimientos son excitantes y se produce el entusiasmo mutuo.
5. La confianza mutua es elevada.
6. Las recompensas son reales inmediatas, efectivas y concretas.
7. El riesgo es mutuamente compartido.
8. El respeto es elevado y mutuo. El fin de la relación eres tú.

Baja intencionalidad + alta calidez emocional (Propia del proceso de SEDUCCIÓN)

1. Relación parasitaria de explotación y manipulación.
2. Reciprocidad unilateral: tú pones todo y no recibes nada y la otra parte lo recibe todo.
3. Los acuerdos son difusos, poco claros y borrosos: nunca sabes a qué atenerte.

4. Los sentimientos de ansiedad son intensos: no sabes lo que va a ocurrir a continuación en tu relación.

5. La confianza depende de creer en promesas exageradas o irreales.

6. Las recompensas siempre se encuentran más adelante, en un futuro que nunca llega y condicionado a avatares.

7. El riesgo no es compartido, sino unilateral.

8. El respeto no existe. Tan solo hay manipulación. El fin de la relación es aprovecharse de ti.

Esta última situación se encuentra habitualmente en los escenarios de traición relacional.

La base del fraude emocional radica en el desequilibrio que supone para el sistema psíquico de la víctima percibir una calidez que no encaja ni cuadra con otros comportamientos del psicópata que llevan a pensar en una baja intencionalidad.

El tinte emocional de la relación oculta a los ojos de la víctima la verdadera agenda encubierta del psicópata que, deliberada y conscientemente, utiliza la simulación y su capacidad camaleónica para defraudar y traicionar a la víctima en su buena fe.

De este modo, la víctima percibe una elevada calidez emocional cuando el psicópata opera manipulándola:

• Expresando adulación, admiración por la víctima.

• Expresando preocupación y deseo de cuidar o proteger a la víctima.

• Indicando o dando a entender una larga duración de la relación.

• Implicando a la víctima mediante gestos, anclajes, o toques sensuales o íntimos.

• Mostrando entusiasmo acerca de la relación y acerca de sus retos o proyectos de futuro compartido.

• Expresando un intenso deseo de conocer más intensamente a la víctima.

• Piropeando o diciendo descaradamente lo que la víctima desea escuchar.

• Usando una familiaridad excesiva.

• Realizando revelaciones íntimas que pueden parecer inapropiadas.

• Violando la velocidad de acercamiento emocional, traspasando todas las etapas o los ritmos habituales en una relación normal.

La verdadera agenda encubierta del psicópata encubre detrás de su aparente calidez la intención de SEDUCIR a la víctima, y obtener de ese modo lo que quiere de ella en los términos que estudió en la fase de evaluación de su objetivo.

La víctima cae en la trampa de la Seducción del psicópata desde el momento en que desea ardientemente que todos esos sentimientos que la elevada y simulada calidez emocional ha generado en su interior, sean ciertos.

La capacidad racional y la lógica más elemental quedan arrasadas en la víctima, que se encamina a un desastre relacional en el que va a convertirse en la víctima de un depredador humano de la peor calaña.

El querer creer en el mensaje de ficción que trasladan las palabras cálidas y melosas del psicópata se va a transformar en una fantasía sostenible basada en cinco creencias básicas que se inducen en la mente de la víctima:

1. **La creencia en la historia o el cuento** que el psicópata le ha relatado.

   Esta historia o narración manipulada de la realidad le permite explicarse a la víctima lo que le ha ocurrido y cómo la solución a sus problemas pasa por mantener la relación con su psicópata.

2. **La creencia en la persona** del psicópata, ya que su inmejorable imagen pública le impide dudar de sus sentimientos maravillosos de amor y cariño. Le percibe como alguien fiable y con elevada credibilidad, alguien en quien puede abandonarse y confiar plena y ciegamente. Esa ceguera va a ser explotada por el psicópata de modo creciente y explicará que, a pesar de la evidencia de los abusos, de la manipulación, de la triangulación y de las traiciones, pasará mucho tiempo antes de que la víctima pueda darse cuenta. Cuando lo haga será demasiado tarde y se habrá generado un vínculo traumático con el perpetrador.

3. **La creencia en el sueño** compartido de una vida de amor total juntos, o en la promesa de realización de anhelos, esperanzas y proyectos como pareja que reflejen un especial futuro de bienestar, la sanación de heridas del pasado, o la recuperación de alguna pérdida o duelo.

4. **La creencia en la misión**. Frecuentemente alguna causa humanitaria o noble que comporta una especial visión y misión que involucra a ambos como pareja y que requiere un cierto sacrificio personal.

Todo el mecanismo de Seducción reposa en la ceguera de la víctima y en su tendencia a mirar a otro lado y no percibir lo que va resultando cada vez más evidente a los ojos de muchos observadores externos.

En ese sentido, será la última persona en darse cuenta de lo que verdaderamente ocurría y de cómo fue manipulada.

El tratamiento de abuso y maltrato que recibe le lleva a querer creer siempre una vez más en las buenas intenciones del psicópata, dando preferencia a sus deseos, anhelos y sueños sobre la realidad cruda y dura de los años de abusos, violación de su buena fe, parasitación y maltrato.

47

El proceso de *almagemelización*

De repente, tu alma gemela (en 7 movimientos estratégicos)

Uno de los procesos más comunes en todas las relaciones con psicópatas es la frecuencia con que estos se presentan ante sus futuras víctimas como sus *almas gemelas*.

A tal extremo es común, que desde hace muchos años se utiliza un término específico entre las víctimas para denominar el proceso de fabricarse a sí mismo y presentarse como el compañero del alma o alma gemela: es la *ALMAGEMELIZACIÓN* de la víctima.

Por supuesto, este proceso de manufactura de la persona ideal que el psicópata pretende ser no es más que un fruto podrido de su enorme capacidad para la mimetización, propia del buen *camaleón* que es.

El proceso de convertirse en un compañero del alma o en tu alma gemela pasa siempre por propiciar una elevada *mímesis* contigo, es decir, lograr copiar en términos fotográficos “*el negativo*” de todos tus sueños, anhelos y esperanzas más profundas, para después servírtelos en bandeja, presentándose a sí mismo como “el positivo” fotográfico, es decir, la foto perfecta de un ser que aparece como el perfecto poseedor de todas esas características ideales que siempre deseaste.

Cuando el psicópata se revela ante ti, quedas obnubilado por su formidable ajuste a todo lo que soñaste.

No puedes creer la suerte que has tenido. Por fin ha llegado a tu vida el alma gemela que estabas esperando.

¿Cómo puede existir en la realidad alguien que se ajuste tan perfectamente como guante a tu mano?

En el mundo real no existen este tipo de personas tan ideales, tan maravillosas y con cero defectos.

Cuando se dan, la probabilidad mayor es que se trate de un espejismo, o de un efecto óptico de distorsión producido por la inflación amorosa del proceso de bombardeo emocional y afectivo de un psicópata que, fríamente, ha calculado y programado tu depredación emocional y afectiva para lograr sus fines perversos.

Aceptar esto último suele costar mucho a las víctimas, que se revuelven dolorosamente ante la mera idea de que su sueño de alma gemela resulte ser, al final, una pesadilla.

El proceso de almagemelización pasa por manipularte psicológica y emocionalmente mediante los siguientes siete movimientos estratégicos que usa contigo:

1. Eres un ser especial para mí.
2. Compartimos tantas cosas en común...
3. Compartimos los mismos sueños y esperanzas.

4. Compartimos las mismas inseguridades.
5. Eres alguien tan maravilloso…
6. Nunca he sentido por nadie lo que siento por ti.
7. Somos almas gemelas.

48

1° movimiento. La idealización: *“Nunca he conocido a alguien así”*

“Eres un ser especial para mí…”

La sensación que refieren todas las víctimas es exactamente esa. Te sientes barrido por una fantasía que parece haberse hecho realidad.

Lo cierto es que tu mente está siendo manipulada por tu factor abstractivo o imaginativo, debidamente manipulado y activado por los botones emocionales que está pulsando tu psicópata.

Se convierte en el foco permanente de todos tus pensamientos en cada minuto del día. Crees estar enamorado de él o ella pues no eres capaz de centrar tu atención en otra cosa.

Todos los centros de placer regulados por el sistema cerebral opiáceo están activados. Eres cerebralmente un drogadicto en pleno disfrute de sustancias.

No te extrañes que esta sensación placentera es una de las mayores experiencias emocionales de tu vida.

Sin embargo, como todas las demás adicciones, siempre llega el día del síndrome de abstinencia.

Su bombardeo constante, sus e-mails, Watsapp, llamadas telefónicas a todas horas, contactos mediante el chat, Skype, envíos de mensajes, canciones, frases románticas, poemas, etc., no te van a dejar recuperarte de la dosis administrada anteriormente.

El proceso de volverte un adicto al psicópata tiene como verdadero gobernante a alguien que se encuentra al otro lado de la consola de mandos de tu vida, manejando las palancas correspondientes para que te conviertas en un adepto o adicto a su persona.

Cuando quieres darte cuenta, es demasiado tarde. Mientras dura, es muy difícil que puedas cobrar consciencia de lo que te está ocurriendo en verdad.

Cuanto más alto subes, mayor es el daño que te produce la caída.

La mitomanía de esta fase se materializa en numerosas formas fácilmente identificables.

Al cabo de poco tiempo, te has convertido en alguien especial para el psicópata, que no duda en llamarte por un nombre nuevo del que solo ambos conocen el significado. Comparten poemas, canciones, secretos, etc. que te hacen sentir único en la vida del psicópata.

Te sientes de nuevo como un adolescente y crees que ha llegado por fin el verdadero amor, pues la intensidad emocional con la que has sido manipulado surte el efecto de enamoramiento en tu cerebro emocional. En él se despliega entonces una miríada de sustancias opiáceas que te generan un intenso e inefable sentimiento de euforia amorosa y de excitación emocional.

49

2° movimiento. La Mimetización en ti: “*Tenemos tantas cosas en común...*”

Soy idéntico a ti…: este es el *mantra*.

Lo que hace aquí es copiar y pegar tu estructura mental. Su empatía es solo un artefacto. Una tramoya de cartón piedra que sirve como decorado perfecto para acompañar a sus planes perversos.

Eres perfecto para mí: soy perfecto para ti.

Pocas víctimas sospechan que esa identidad entre ambos es falsa.

Se corresponde a un proceso de copiado descarado. Copia tus deseos, aficiones y preferencias en todas las materias posibles.

Te encuentras con alguien a quien le gusta la misma música, cocina, ideología… que a ti.

Todos y cada uno de los aspectos en los que el psicópata aparece como igual a ti, y que te sorprenden tan agradablemente, han sido literalmente copiados de ti durante la fase de estudio, y replicados hasta el mínimo detalle, devolviéndotelos como si fueran sus propias preferencias o características.

Si a tu psicópata le gusta tal o cual paisaje, tal o cual obra de teatro, tal o cual poema o tal o cual canción… observas con fruición y fascinación que coinciden increíblemente con tus exactas preferencias.

El psicópata acompasa sus cuerdas emocionales y las hace vibrar en la misma frecuencia que las tuyas, de ahí que sientas que tienen y comparten las mismas vibraciones en casi todo.

Te invade entonces una maravillosa sensación de encontrarte ante tu *alter ego*, tu media naranja, o tu compañero del alma.

Por fin alguien como tú: tu alma gemela.

50

3° movimiento. El ideal compartido: *"Compartimos los mismos sueños y esperanzas..."*

El objetivo aquí es colocarte la historia o guión que va a servir a sus fines en la relación.

Una vez aceptes la cosmovisión del psicópata, estarás en sus manos, y lo sabe.

De ahí que se esfuerza denodadamente por hablar del futuro, enunciando proyectos de futuro, sueños de realización y felicidad compartida en un mañana común...

Como buen vendedor de motos, te ofrece un futuro emocional dorado junto a él.

Enseguida traza planes de futuro que deberían llevar meses o años previos de conocerse. Llegan las propuestas concretas. Todas las expectativas de futuro se convierte en una curiosa petición de que apuestes por ese futuro, en el presente, pero poniendo tu todo por delante en la relación.

La fuerte inversión afectiva y emocional que te pide el psicópata pretende implicarte en un proceso de disonancia cognitiva por el que, cuanto más inviertas en esta relación, más difícil te resultará dejarla, y más dependiente te volverás de tu depredador.

El contenido de las promesas de futuro se corresponde milimétricamente con todo lo que tú necesitabas o anhelabas en tu vida:

- amor
- sexo
- cariño
- comprensión
- amistad
- una familia
- viajes
- tener hijos
- vivir en otro lugar
- mudarse al campo
- cambiar de actividad o profesión

La inversión en todo esto siempre te corresponde a ti, de tal modo que observas que el único que apuesta realmente por todo ello eres tú, quedándose siempre atrás tu psicópata a la hora de realizar apuestas serias o reales.

Su capacidad de comprometerse con todo ello es nula, ya que su verdadera intención no es alcanzar estos proyectos junto a ti, sino aprovecharse de ti, utilizándolos como si fueran planes o proyectos de vida reales para vuestra relación.

51

4º movimiento. Rebajar tus defensas: *“Compartimos las mismas inseguridades...”*

Con esto el depredador trata de hacerte bajar la guardia. No hay mejor estrategia para hacerte bajar la guardia que presentarse ante ti como alguien también débil o vulnerable.

Cuando el psicópata quiere convencerte de que presenta los mismos tipos de vulnerabilidad e inseguridad que tú, te está mintiendo. Algo que no conoce es la sensación de ansiedad o miedo.

Por eso su aspecto de inseguridad o precariedad inicial en la fase de seducción. Apuesta descaradamente por el juego de suscitar en ti la piedad y la compasión, y el mimetismo natural, una vez que confirmes cómo sorprendentemente sus debilidades y miserias humanas son las mismas que las tuyas.

Te ha de llamar poderosamente la atención que exista alguien tan parecido a ti, en materia de inseguridades.

Esta coincidencia desencadena en ti todo tipo de atribuciones causales, buscando en el destino, la providencia, el universo, etc., las razones de esta feliz y maravillosa casualidad de compartir algo tan íntimo como son tus debilidades e inseguridades con alguien tan idéntico a ti.

Mostrar sus inseguridades hace que se despierte en ti mismo tu instinto maternal o paternal de protección de alguien que está tan desamparado.

Su apariencia de orfandad emocional y psicológica logra un efecto teatral definitivo sobre la víctima que, a partir de ese momento tiende a apadrinar o prohijar a ese huérfano.

El juego de simular ser una persona frágil y precaria, llena de inseguridades y necesitada de protección y cuidado, durará aún mucho tiempo y volverá a surgir con fuerza siempre que el psicópata quiera volver a manipularte desde la compasión y el sentimiento de piedad.

52

5º movimiento. La adulación: *“Eres un ser completamente perfecto y maravilloso...”*

El proceso de *cepillado* o adulación se apoya en tus complejos, debilidades o vulnerabilidades.

El psicópata, como buen experto en debilidad humana, conoce desde que las estudió cuáles son tus vulnerabilidades, y se dispone a trabajarlas en su favor.

El elogio, el piropo, y los comentarios positivos acerca de ti, de tu personalidad, belleza, inteligencia, empatía, don de gentes, o de cualquier otro atributo, son los modos por los que el psicópata aplica un bálsamo suave en la misma herida psicológica que le muestras.

Cuanto más profundas sean las heridas que portas de tu etapa anterior, mayor efecto calmante y balsámico van a tener las palabras melosas, dulces, con las que te va a obsequiar el psicópata.

Tu relación se vuelve deudora hacia el psicópata de una reciprocidad positiva por la que tienes la necesidad de compensar tantos halagos y cumplidos con la actitud recíproca.

Sin darte cuenta, su constante peloteo, se va a convertir paulatinamente en la verdadera fuente de tu autoestima, secuestrada emocionalmente por esta actitud de seducción y manipulación.

Aquí nace tu dependencia emocional hacia el depredador, que conoce muy bien el efecto adictivo que tiene sobre tu sistema de autoconfianza y autoestima.

6º movimiento. La fascinación: *"Nunca he sentido por nadie lo que siento por ti..."*

Con esta declaración termina de apuntalarse la mentira del psicópata y se consolida la promesa, el cuento o el sueño en el que quiere creer la víctima. Adobada, asediada y rodeada psicológicamente por los encantadores modos del psicópata ya no hace pie sobre la realidad.

No es capaz de ver cómo las comparaciones en términos elogiosos para ella con ex parejas, ex amantes y otras relaciones anteriores encubre una trampa mental.

Todas esas afirmaciones no vienen a cuento ni son pertinentes, puesto que están en boca del psicópata para inducir la euforia y la fascinación en la víctima. Sus comparaciones con otras relaciones busca impactar y hacer blanco en la autoestima de la víctima, haciéndola depender crecientemente del poder verbal del depredador.

La fascinación procede de un sentimiento inducido y manipulado que te lleva a sentirte único, genuino y especial para tu depredador. Te manipula haciéndote creer que eres un ser adorable, único, maravilloso, perfecto…

Esta magnífica imagen, deliberadamente exagerada, se convertirá en un lastre emocional de confusión para ti cuando, en la fase de desprecio, el psicópata pase a denostarte como alguien celoso, inestable o desequilibrado.

Todo forma parte de dos caras de una misma moneda en el continuo proceso de alteración y manipulación que estás sufriendo.

Esos sentimientos de admiración no son nunca ciertos, pues los psicópatas son absolutamente incapaces de rendir adoración a nadie, excepto a ellos mismos. Todo es una actuación estratégica dirigida a crear las condiciones en ti para mejor manipularte.

7º Movimiento: La almagemelización:*“Tu y yo somos almas gemelas...”*

Con este proceso de identificación, tu psicópata pretende alterarte y modificar tu estado psicológico para que pases de un modo de funcionamiento autónomo a un modo de dependencia emocional respecto a él o ella.

Resulta chocante ver una y otra vez cómo personas que no fueron anteriormente dependientes en sus relaciones de pareja se vuelven sumisas, dóciles e indefensas, víctimas de las peores actuaciones y tropelías de sus abusadoras parejas.

El proceso de *almagemelización* supone crear dentro de ti un formidable vínculo que te costará mucho tiempo quebrar posteriormente. Se trata de considerarte como una mitad de un todo. Como alguien que no puede vivir sin su otra mitad o media naranja.

Esa otra parte de ti mismo es alguien con quien debes compartirlo todo, tiempo, trabajo, ocio, bienes, dinero, sexo…

El truco radica en que es tu depredador quien tiene el control de las dos mitades. A pesar de sus protestas de amor y declaraciones positivas, tu psicópata no vive para nada ese proceso de *almagemelización* que tú sufres: tan solo lo simula, manteniendo desde el principio el control de los mandos de todo el proceso.

Al final resulta un fraude formidable. Muy pronto esa otra mitad no puede revelarse como quien es: *un lobo con piel de cordero*. Alguien que, lejos de ser tu alma gemela, se manifiesta más como un desalmado. Y es que, los psicópatas, a pesar de ser violadores del alma, carecen de ella.

55

Un inesperado adversario aliado con tu psicópata: la Feniletilamina o neurotransmisor del enamoramiento

Como consecuencia de la activación que produce la idealización, puedes pasar días y noches enteras sin dormir, sin descansar o comer, a tal grado de excitación llega tu cerebro emocional, inundado de una sustancia denominada Feniletilamina, un compuesto orgánico perteneciente a las anfetaminas.

Donald F. Klein y Michael Lebowitz, del Instituto Psiquiátrico de Nueva York, descubrieron que el cerebro de una persona enamorada contenía grandes cantidades de feniletilamina, y que ésta es la verdadera responsable de las sensaciones y modificaciones fisiológicas que experimentamos cuando estamos enamorados. Al inundarse el cerebro de esta sustancia, responde mediante la secreción de dopamina (neurotransmisor responsable de los mecanismos de refuerzo del cerebro, es decir, de la capacidad de desear algo y de repetir un comportamiento que proporciona placer), Norepinefrina y Oxitocina (que además de estimular las contracciones uterinas para el parto y hacer brotar la leche, parece ser además un mensajero químico del deseo sexual).

Estos neurotransmisores dan lugar a los arrebatos sentimentales; en síntesis: estás enamorado neurológicamente.

Este cóctel combinado de sustancias explica que puedas permanecer horas haciendo el amor o noches enteras sin dormir, conversando, sin sensación alguna de cansancio o sueño. Este estado cerebral produce psicológicamente otro efecto en tu mente: te encuentras en un estado de elevadísima sugestibilidad. Todo cuanto es sembrado en tus neuronas en ese período se va a quedar registrado y grabado a fuego.

Tu susceptibilidad a las sugestiones directas e indirectas del psicópata es máxima, por lo que podrá sembrar lo que quiera en tus surcos neuronales, con muy poca probabilidad de resistencia por tu parte.

Durante la fase de abandono y posteriormente a la ruptura con tu psicópata, esos mensajes sembrados aquí resurgirán dolorosamente como recuerdos positivos que te harán añorar la relación con él o ella.

56

Tu pasado traumático como factor de vulnerabilidad a los procesos de seducción

Las víctimas de familias disfuncionales

Resulta conocido por todos los terapeutas que trabajan con víctimas de relaciones psicopáticas el hecho, casi sistemático, de la vulnerabilidad anterior de muchas de ellas.

Esta vulnerabilidad se remonta muy atrás, hasta la infancia. El desarrollo de patrones de apego inseguros o ansiosos es el resultado de procesos de victimización muy tempranos. Tanto, que los adultos no suelen ser conscientes ni recordar los hechos de su infancia por los cuales fueron transformados en presa fácil de las peores actuaciones ulteriores de un psicópata.

Las personas que fueron traumatizadas en su infancia presentan características que permiten a los depredadores aprovecharse y abusar de ellas mediante la Seducción con una enorme facilidad.

Todo el proceso de seducción, engaño, manipulación y abuso suele estar apuntalado en patrones que pudieron generarse años atrás y que suele llevar a este tipo de víctimas a un rosario de experiencias traumáticas, entre ellas, las de una pareja psicopática.

No se trata de masoquistas. En absoluto.

Sin embargo, los procesos tempranos de victimización que sufrieron en un etapa en la que aún no tenían plenamente desarrollada su personalidad les condujo a una mayor vulnerabilidad a la seducción. Esa vulnerabilidad es la responsable de que hoy en día como adultos vean incrementada la probabilidad de resultar víctimas de la manipulación y el maltrato a manos de parejas abusivas.

En su etapa infantil estas víctimas,

1. No aprendieron a discriminar las buenas de las malas intenciones de quienes se relacionaban con ellos.
2. No aprendieron a diferenciar el amor del maltrato, del abuso y la manipulación.
3. No aprendieron a establecer y defender los límites necesarios en sus relaciones.
4. Aprendieron a disociarse ante los traumas, de tal manera que la huida y el escape de la realidad se volvieron un posible recurso.
5. Aprendieron que “quien bien te quiere te hará llorar”, identificando el abuso físico y psicológico como algo normal y esperable en las relaciones.
6. No pudieron completar el desarrollo de una completa autoestima, ni su correlativa asertividad para defenderse proactivamente de los intentos perversos de aprovecharse de ellos de terceras personas.
7. Se convirtieron en especialmente sensibles a las promesas de liberación de su

sufrimiento, dejándose encandilar o seducir mucho más rápidamente que los demás.

8. No pudieron tener buenos modelos de relaciones de pareja sanas o funcionales, viviendo en entornos caóticos, desregulados y violentos en los que la manipulación, los abusos y la falta de respeto eran la tónica.

9. No pudieron ver atendidas sus necesidades básicas de cuidado, consuelo y base segura, de tal manera que quedaron anclados en ese tipo de necesidades básicas.

10. Se acostumbraron a vivir en la incertidumbre, la inseguridad, el caos y el vaivén emocional constante.

11. Se aclimataron al castigo físico, al chantaje emocional, a la manipulación mediante la culpa y la vergüenza.

12. Se vieron forzados a *parentizar* a sus propios padres, convirtiéndose en los cuidadores o salvadores de sus progenitores, que no pudieron hacerse cargo de las necesidades de un niño o niña vulnerable.

Cualquiera que en una relación de pareja pueda aparecer como portador de una promesa de redención o rescate respecto a estas dolorosas sensaciones lo tiene muy fácil con estos “niños perdidos”.

La pérdida de la propia infancia en procesos de trauma intrafamiliar crónico convierte la adultez de aquellos niños maltratados y abandonados en una segunda parte aún mas duradera de sus padecimientos.

La falsa promesa de redención de estos padecimientos por parte del psicópata viola el alma de estos seres humanos, que arrastran así una vida de penurias y un calvario personal y emocional repetitivo.

Al no comprender el origen de todo ello, su culpabilidad aumenta el daño y la vergüenza llevándoles a ser cada vez más susceptibles a aceptar y acomodarse al abuso y maltrato emocional.

57

La manipulación mediante el trance sexual

Una de las grandes especialidades de cualquier psicópata es usar la capacidad de disociación de las víctimas de traumas anteriores en su propio beneficio.

De ahí que el relato de las víctimas suela incluir calificativos del depredador como alguien seductor, encantador, embaucador, hipnotizador, etc...

También usan uno de los más poderosos vínculos en la especie humana: el poder vinculante del sexo.

La cama ata. El psicópata lo sabe y es un experto en manipular el deseo sexual de su víctima en su beneficio.

El sexo con un psicópata siempre parece fenomenal al principio en la fase de seducción. Adiestrado en el arte de la manipulación, sabe perfectamente qué decir, cómo maniobrar, dónde tocar y, sobre todo, cómo realizar anclajes neurológicos duraderos. Lo hace reflejando como un espejo tus deseos, gustos o preferencias más queridas en materia de sexo.

Eso le produce al psicópata una ventaja competitiva pues, manipulándote, está generando en ti la sensación de que nunca tuviste una vida sexual tan gratificante.

La contrapartida que busca es hacerte creer al mismo tiempo que, si pierdes esa relación, nunca volverás a tener una vida sexual tan gratificante.

Como todo lo demás en la relación con tu psicópata, se trata una vez más de que tenga el total y completo control sobre tu vida. En este caso, desde una vida sexual de color rosa, convenientemente aderezada de la manipulación, la mentira y el engaño.

Te preguntas cómo es posible obtener una vida sexual tan gratificante. La respuesta es bien sencilla. En la fase de estudio y observación tu psicópata ha estudiado y analizado tus preferencias, deseos y más intimas fantasías, para después devolvértelas manufacturadas en forma de conducta sexual supuestamente espontánea.

Cuando caes en la cuenta de que todo el proceso fue falso, te preguntas confundido si de verdad fuiste el único de los dos en sentir toda aquella pasión y desbordamiento sexual. La respuesta es afirmativa. Por su parte, una vez más solo había engaño, estrategia y simulación para intentar obtener de ti todo lo que quería. Una vez que lo obtuvo o se cansó del juguete que representabas, te dejó caer como un peso muerto.

Esta revelación debe llevarte a despertar de una vez a la realidad. Tus momentos de mayor vulnerabilidad, intimidad o pasión se correspondieron con una enorme frialdad, simulación y parasitación de tu alma por su parte.Sin quererlo, quedaste vinculado a un depredador por la parte más bioquímica de tu ser.

En la fase de denigración el psicópata pasó a realizar comentarios hirientes o despectivos respecto a tu capacidad sexual o a tu aspecto físico o a su extraña disminución del deseo sexual por ti. Muy pronto descubriste a través de la triangulación que podría estar ocurriendo lo peor y no podrías creer que alguien pudiera tener tan buen sexo con tu “alma gemela” como tú habías tenido. Sin embargo todo es falso. Su supuesta pasión es tan falsa como la que utilizará después de ti con su siguiente víctima. Una vez aprendido el mecanismo de seducción sexual, este atrapa al aprendiz de

brujo.

Su maldición consiste justamente en que, pretendiendo cazar a su víctima y manipularla, se vuelve incapaz de un verdadero disfrute sexual, pues es incapaz de expresar o mostrar vulnerabilidad.

El trance sexual con un psicópata anuncia siempre un amargo despertar. La realidad, siempre sana y curativa, te impone pensar en la verdad de los hechos. Tus relaciones sexuales con el psicópata pueden calificarse como una violación en la medida en que no hubo consentimiento de tu parte, sino que resultaste víctima de la manipulación más descarada y del abuso más flagrante.

Fuiste conducido de un modo astuto a un tipo de apego traumatizante, fundamentado en la adicción sexual a alguien que no tenía ningún verdadero interés en tu persona.

Su aparente pasión fue una hábil representación teatral al servicio de un interés oculto mucho más egoísta.

Ahora debes pensar en volver a tu ser desde la consciencia y la aceptación de esa dolorosa realidad.

No se trata de cerrar el apartado sexual en tu vida, sino de sanearlo, descubriendo los modos y maneras por los que, también en este aspecto, el psicópata manipuló tu deseo de creer en la promesa de redención sexual.

Nunca más permitirás que tu alma sea violada, lo cual requiere que te comprometas a cerrar definitivamente el flanco de vulnerabilidad que te hizo susceptible a la seducción sexual.

IX

LA VIOLACIÓN DEL ALMA

EL VÍNCULO TRAUMÁTICO DE TRAICIÓN: DECEPCIÓN, ABUSO Y MALTRATO PSICOLÓGICO

Quienes traicionan a sus víctimas son capaces de leerlas muy bien. Se apoyan en el vacío, en las heridas abiertas, o en los problemas inacabados que presentan los demás. La promesa siempre está dirigida a resolver, sanar o arreglar aquello que le ocurrió a la víctima. La promesa resulta tan atrayente que toda intuición o capacidad de pensar con claridad queda anulada.

Patrick Carnes

Es necesario comprender que muchas veces la víctima, en aplicación de su propio código moral, persevera en el intento de "sanar" o "redimir" al victimario de su mal… es por esto que la propia calidad moral del individuo juega un papel negativo e inversamente proporcional respecto de la posibilidad de reconocimiento del problema…De ahí que personas con una gran bondad o generosidad encuentren mayores dificultades en la recuperación, pues dedican su vida a una Santa Cruzada imposible: redimir el comportamiento de un psicópata.

José Luis Conde

58

La inducción del doble vínculo traumático de la traición y por qué cuesta huir de una relación con un psicópata

Los psicópatas establecen una relación con su pareja basándose en una agenda encubierta que ponen en marcha desde el primer día. Su objetivo único es la victimización mediante uso y abuso.

Como depredadores humanos ocultan su verdadera identidad, creando de manera ficticia una personalidad falsa construida a medida (la máscara) para ganarse la confianza y el afecto de su víctima, con vistas a poderla dominar, manipular y controlar a voluntad.

Si eres la pareja de un psicópata, una vez que caes en la cuenta de esta terrible verdad, no queda más remedio que proceder a sacarlo cuanto antes de tu vida.

Pero esto no resulta tan fácil. No estas ante un proceso de ruptura normal.

Nada tiene de normal tu situación y por eso sientes un tipo de indefensión extraordinaria que no has conocido al cortar o romper con otras parejas anteriormente en tu vida.

En las rupturas de relaciones con psicópatas las víctimas refieren una y otra vez la enorme dificultad que experimentan para librarse de esa relación y terminar de una vez y para siempre con quien saben que no es posible ni conveniente seguir adelante.

El promedio de recaídas ofrece una cifra desoladora. Una víctima tiende a volver con su psicópata personal como media siete veces antes de poder dejarlo definitivamente o quedar destruida.

¿Por qué esta recurrencia?

No es una cuestión de estupidez o de falta de inteligencia de las víctimas.

Es necesario que comprendas la experiencia extraña que estás viviendo.

La Psicología puede ayudarte a entender lo que ocurre y a salir adelante desde la comprensión y la autoconciencia de los fenómenos que explican tu impotencia e indefensión.

Tu relación con un psicópata lleva el sello característico del doble vínculo psicopático generado en todas las víctimas.

Debes entender lo que es ese doble vínculo.

Mantienes al mismo tiempo dos creencias contrapuestas acerca del psicópata que resultan incompatibles: por un lado, crees que te quiere, y por otro lado, y al mismo tiempo, crees que es un mentiroso manipulador y aprovechado.

Ante esa ambivalencia dudas, vacilas y mantienes adelante la relación, complicándose cada vez más tus posibilidades de liberarte de su yugo, pues tienes cada vez menos seguridad y confianza en ti mismo.

59

La estrategia de la confusión

Cuando estás en una relación con un psicópata sabes que algo no funciona.

Sin embargo, la potencia de sus capacidades de manipulación te llevan a una permanente sensación de no saber a qué atenerte pues los mensajes que recibes o los comportamientos que percibes son extremadamente ambiguos.

Los síntomas de la manipulación que experimentas suelen ser los siguientes:

1. Tu alegría por el amor que habías encontrado se ha ido convirtiendo en un temor constante a la pérdida de la relación. Desde muy temprano en la relación notas un cambio extraño gracias al que sientes que nunca estás tranquilo.
2. En ocasiones te ofrece atención y amor, y en otras reacciona con una pasmosa y extraordinaria frialdad que te deja preguntándote qué es lo que has hecho mal, activándose en ti sentimientos de culpa.
3. Tu felicidad y consuelo iniciales han pasado a ser ansiedad, tristeza y desesperanza.
4. Sientes que tu relación se ha vuelto complicada pero ignoras el porqué.
5. Piensas casi todo el tiempo en tu relación.
6. Nunca sabes en qué punto te encuentras en la relación con tu pareja. No sabes a qué atenerte ni cuales serán sus próximas reacciones. Estás en un constante estado de incertidumbre respecto al futuro de la relación.
7. Te sientes confundido respecto a la relación y preguntas a menudo qué es lo que va mal, sin ninguna respuesta concreta por su parte. Se muestra enojado o frustrado y niega su responsabilidad ante los problemas.
8. Sientes que, hagas lo que hagas, todo está mal y no puedes hacer feliz a tu pareja.
9. Aunque te sientes a menudo enfadado y frustrado hacia tu pareja, no puedes permitirte expresar esos sentimientos porque sientes que si lo haces, irá peor. Tu resentimiento se acumula.
10. Te sientes inadecuado. No te sientes válido, digno o merecedor de amor como antes de la relación.
11. Sientes que tus emociones son controladas a distancia por las palabras o actuaciones de tu pareja.

Aun con todo ello, es sorprendente que la víctima no sea capaz de obtener un diagnóstico claro de situación, sino que puede permanecer meses o años en el *impasse* de no saber a qué atenerse, pues su capacidad de percepción y su razonamiento se encuentran afectados por la manipulación y el engaño del psicópata.

Con un psicópata, nunca nada es lo que parece.

Por eso permanece la duda y la incertidumbre en una víctima que cada vez confía menos en su discernimiento. Y llega un momento en que no es capaz de ver lo más flagrante y evidente por más que lo tenga delante de sus ojos.

60

Dr. Jeckyll y Mr. Hyde al mismo tiempo

Lo cierto es que tu sistema psíquico está sometido simultáneamente a dos fuerzas contradictorias que literalmente te enloquecen.

Una de estas fuerzas tiende a apegarse a tu psicópata personal y a no dejar bajo ningún concepto que salga de tu vida.

La otra fuerza contrapuesta a la primera tiende a huir, salir corriendo, echar o expulsar al psicópata de tu vida con urgencia.

Son dos tendencias irreconciliables en las que no cabe ninguna mediación.

De ahí que experimentes un lío mental que no entiende nadie a tu alrededor: ni tu familia, ni tus amigos, ni siquiera tu psicólogo.

Esas dos fuerzas contrapuestas son características de lo que los psicólogos denominamos el **doble vínculo psicopático**.

El doble vínculo es algo normal, esperable y característico en las relaciones con psicópatas.

Por un lado, sientes que el "amor de tu vida", finalmente desenmascarado, ha resultado ser alguien que abusó de ti, de tu ingenuidad, de tu confianza, de tu amor y de tus bienes y dinero.

Sientes que no puedes, ni debes seguir en una relación con alguien así en tu vida, que ya te ha dado sobradas muestras de su capacidad de mentirte, engañarte, traicionarte y abusar sistemáticamente de tu confianza.

Ahora conoces que la persona que creías te amaba y compartía tu vida contigo, aquella alma gemela, es un fraude monumental, pues ya no existe.

Y sin embargo, al mismo tiempo, toda una parte de ti desea y anhela volver con este ser.

Sientes que le quieres, le necesitas, y que no puedes vivir sin él.

La razón estriba en que, en realidad, debajo de tu relación con tu psicópata personal ha habido dos relaciones distintas y simultáneas.

Por un lado está la relación con la máscara (el Dr. Jeckyll) y por otro está el contacto abrasivo y tóxico, es decir, con la persona real y verdadera de tu psicópata personal (Mr. Hyde).

¿Cómo saber cual de los dos es el ser real?

Por sus obras lo conocerán.

Con tu psicópata no debes atender jamás a lo que te dice: en cambio, debes observar y analizar su comportamiento. En su comportamiento radica su verdadera identidad. Cada quien es hijo de sus obras.

Por eso haz oídos sordos a lo que dice y solo fíjate en cómo actúa en verdad.

Sus actuaciones hablan de quien es en realidad detrás de su máscara.

Su autopropaganda, manipulación, victimismo y culpabilización del otro, oculta un experto en simulación y camuflaje que siempre logra engañarte una vez más…

61

Las cuatro palancas psicológicas que funcionan como anzuelo en el vínculo psicopático

La utilización de una secuencia de cuatro estrategias psicológicas funcionan como un anzuelo para lograr cuatro efectos psicológicos nocivos y determinantes en ti.

Son cuatro trampas que todo psicópata utiliza en su fase de acercamiento y que surten un efecto terrible y demoledor en ti:

- **Reforzamiento masivo e inundación:** ***Me gustas mucho*** (trampa del bombardeo de amor aparentemente sincero e incondicional buscando que te sintieras consolado, querido o calmado de tus sufrimientos previos).
- **Proyección e identificación:** ***Somos almas gemelas*** (trampa del alma gemela, buscando miméticamente que te identificaras, bajaras la guardia y confiaras en él)
- **Demolición de tus sistemas de seguridad y confianza:** ***Tus secretos están a salvo conmigo*** (trampa de incitar a la revelación de secretos, buscando la ventaja de obtener información para el chantaje posterior)
- **Falso crédito de intención o benevolencia simulada:** ***Soy tu pareja ideal*** (trampa de la vinculación afectiva contigo, buscando en realidad el aprovechamiento y los objetivos de su agenda encubierta)

Desde el inicio tuviste la extraña sensación de tener un ajuste perfecto con esa persona maravillosa que aparecía en tu vida en el momento más necesario para ti.

Su aparición parecía ser la respuesta a tus anhelos deseos y sueños, pero ocultaba siniestros planes para contigo.

Te parece increíble que todo aquel amasijo de sentimientos positivos de consuelo, intimidad y enamoramiento no hayan sido más que el fruto de un artefacto psicológico generado por descomunales procesos de manipulación de tu vulnerabilidad.

Te puso la miel en la boca y tú picaste.

No podía ser de otro modo pues, los psicópatas cuentan con esa ventaja que les da que, puesto que son diferentes a nosotros, no podemos siquiera imaginar que funcionen de un modo tan distinto.

Los psicópatas utilizan las cualidades humanas que no poseen como son la compasión, la confianza, el amor, el temor o la inseguridad a modo de palancas y explotar así tu vulnerabilidad.

Siempre que en tu vida aparezca alguien tan idealmente perfecto, puede ser una señal de que podrías encontrarte ante alguien que, habiendo detectado tus vulnerabilidades, las ha copiado y pegado para clonarlas falsamente y presentarse con la apariencia de ser la solución.

De ahí que resulte crucial a modo de prevención conocer cuáles son los posibles agujeros en tus defensas por las que un psicópata podría manipularte.

62

Cómo fabrica su máscara tu pareja psicópata

Tu relación se basó desde el comienzo en una formidable manipulación que tu pareja psicópata realizó de tus sueños, anhelos, traumas, heridas existenciales y deseos.

Con cada uno de esos elementos fue creando un fetiche o máscara para ocultarse detrás de ella en su relación contigo.

Una vez detectadas tus vulnerabilidades en la fase de evaluación y diagnóstico, tu psicópata fue construyendo rápidamente una falsa personalidad acorde con todo ello para convertirse así en tu pareja.

Era una personalidad que se correspondía y ajustaba perfectamente a aquel ser que tú hubieras querido tener a tu lado en aquellos momentos de sufrimiento, pérdida o abandono.

Esa falsa personalidad resultó meramente una fachada casi perfecta.

Una máscara con la que comenzó a relacionarse contigo, simulando ser quien no era. Utilizó formidables recursos mentales (capacidad de observación, intuición, seducción y mimetización) para trabajarte como verdadero alfarero de tus debilidades, dando forma al fetiche idealizado que tú querías ver en él a toda costa.

Ese fetiche fue desde su creación un ser inexistente.

Un ente inanimado, sin vida y sin verdadera alma. Un ente de ficción intermediario que impedía que tuvieras contacto con la verdadera persona que se ocultaba detrás. Pero en aquellos momentos iniciales de tu relación con el psicópata, es normal que te pareciera real. Querías creer que aquel ser existía.

Que podías confiar una vez más.

Que podía haber llegado finalmente tu turno para contar con un alma gemela que diera luz y calor a tu desabrido o desesperado universo.

Tu psicópata personal fue reforzando todo lo que producía en ti un *climax* de gozo, esperanza y felicidad.

Fue administrando gota a gota esa droga inoculando en ti una formidable dependencia y adicción psíquica, sexual y física, no respecto a su verdadera personalidad, sino respecto a ese ser irreal que había construido.

Su capacidad camaleónica de mimetización logró configurar un *ente irreal* como perfecto doble simétrico de todos tus sueños y esperanzas.

Tenías a tu lado en tu vida la imagen perfectamente invertida de todo aquello que hubieras querido encontrar en una relación de pareja ideal.

En tantas ocasiones, te preguntabas si podía ser cierto que existiera un ser tan maravilloso.

No lo podías creer.

Era demasiado perfecto, demasiado ideal, demasiado parecido a tus sueños. Era... tu alma gemela.

Por fin la habías encontrado. Lo habías conseguido.

Y sin embargo, no era cierto.

63

Cómo tu sistema de apego fue hiperactivado

Para rematar y consumar la faena, y asegurar tu dependencia respecto a él, tu psicópata contaba con un aliado esencial dentro de ti: tu sistema humano de apego.

Tu sistema de apego era la quinta columna que activó entonces dentro de ti, y que hoy todavía te produce estragos emocionales.

Todo tu sistema psicológico de apego fue alterado y manipulado a toda velocidad creando fulminantemente unos lazos emocionales, neuronales y mentales duraderos con ese ser maravilloso que tenías delante.

Sus capacidades de manipulación, seducción y mimetización te hipnotizaron y generaron una dependencia amorosa descomunal que dura aún hasta hoy.

En nuestras relaciones amorosas, todos tendemos a establecer en nuestra pareja las funciones básicas de nuestro sistema de apego, es decir:

- La necesidad de proximidad y contacto (mantenimiento de la conexión).
- La necesidad de disponibilidad y acceso al otro (mantener la disponibilidad).
- La necesidad de sentirnos seguros y contar con alguien para salir cada día al mundo (contar con una base segura);
- La necesidad de contar con alguien para sentir consuelo, tranquilidad y apoyo en tiempos de dificultad (sentir un refugio seguro).

Desde el momento en que te convenciste de que esa persona y ese ser maravilloso (la máscara) existía y estaba disponible para ti, tu sistema de apego fue estableciendo el vínculo, es decir una serie de potentísimas conexiones neurológicas que todavía hoy en día explican que:

- Experimentes angustia de separación si no estás cerca de esa persona (Intimidad y Contacto Físico).
- Experimentes ansiedad si esa persona ya no se encuentra disponible (Cercanía).
- Experimentes estrés y miedo si esa persona ha dejado de ser alguien seguro en quien puedas confiar (Confianza)
- Experimentar desconsuelo tristeza y desesperanza, si esa persona ya no puede tranquilizarte o consolarte (Seguridad)

Debes saber que no hay nada malo en lo que sientes.

No eres idiota.

Es tu sistema de apego humano el que, sin tu permiso, explica toda la ensalada emocional que

experimentas.

El sistema de apego humano en nuestra especie nos lleva a la relación social, a la interacción y a la dependencia unos de otros.

Algo que es muy bueno en principio y causa de lo mejor en nosotros: la sociedad, la cooperación, la confianza, el lenguaje, etc.

Nuestras primeras y fundamentales fuentes de apego seguro son nuestros padres y cuidadores, principalmente, la madre.

Con la adolescencia y la edad adulta poco a poco pasamos a generar otros vínculos con otras personas que se convierten en base segura de apego. Muy especialmente nuestros amigos, y de un modo muy central, nuestra pareja.

El problema es que tu sistema de apego fue hiperactivado por tu pareja psicópata y eso es algo que se paga muy caro, pues te lleva a confundir la intensidad emocional del apego exacerbado por la manipulación y a creer que eso es un tipo de amor pasional que no encontrarás jamás fuera.

Esa distorsión emocional de un sistema de apego hiperactivado conduce a no pocas víctimas a la desesperación e, incluso, hasta al suicidio.

64

Detrás de la máscara: el verdadero ser del psicópata

Durante la fase de idealización o luna de miel, tu psicópata personal se apoyó en este mecanismo humano universal de apego. Fue exacerbando todas las características ideales que veía que satisfacían tus sueños y necesidades y podían reforzar tu vinculación a él desde tu sistema de apego.

Debes comprender que, desde el principio, la construcción del fetiche no solo fue falsa, sino además una estrategia premeditada de manipulación emocional puesta al servicio de los fines siniestros de tu psicópata personal y basada en explotar tu vulnerabilidad como persona para su egoísta beneficio.

No existió esa maravillosa persona, sino que el ser real que se ocultaba en el fondo, detrás de la máscara camaleónica para aprovecharse de ti, era todo lo contrario: un ser oscuro y egocéntrico.

Sin embargo, nada hay oculto que no llegue a saberse, ni nada de lo que está velado tarda mucho en revelarse. Menos aún la verdadera naturaleza del psicópata.

La persona que ahora finalmente descubres en tu psicópata después de tu calvario relacional con él es la que en verdad siempre estuvo ahí, y solo muy paulatinamente fue revelándose de forma traumática.

Por ello forma parte esencial de tu recuperación entender que tu psicópata personal no ha cambiado. No te culpes, por lo tanto.

Nada de lo que tú hayas hecho ha producido esos cambios en su amor, disponibilidad, afecto o cariño hacia ti.

Todo eso formaba parte de la tramoya y era simulación.

Cuando empiezas a detectar fallas, mentiras, incoherencias o decepción, no es más que la revelación de su verdadera naturaleza, revelándose esta ante tus ojos atónitos.

No era un cambio de actitud hacia ti.

No hay cambios ni evolución en la personalidad de un psicópata.

Tampoco hay curación.

El hecho de haberte conseguido cazar, captar o seducir (prueba conseguida) le lleva pronto a su aburrimiento proverbial y eso a una bajada en la guardia. En otras palabras, se le empieza a *ver el plumero*.

Esta situación, lejos de hacerte escapar o huir a tiempo, exacerba en ti la adicción a un psicópata personal gracias a dos mecanismos psicológicos complementarios y auxiliares que operaron en su favor y que se explican a continuación:

- La disonancia cognitiva y
- la indefensión aprendida.

65

La disonancia cognitiva: ¿ángel o demonio?

Tu disonancia cognitiva comienza a desarrollarse en tu mente en la fase de devaluación, cuando tu pareja psicópata pierde el interés en ti y abandona todo esfuerzo y disciplina para intentar mantener las apariencias.

Sus engaños, mentiras y traiciones se vuelven para ti cada vez más evidentes.

Sin embargo, no puedes creerlo. ¿Por qué?

La pérdida de un ser tan maravilloso no cabe en la cabeza de la víctima manipulada.

No podías asumirlo. No querías creerlo.

¿Cómo es posible que una persona tan maravillosa pueda comportarse de un modo tan falso, cruel y abusivo?

Todo tipo de explicaciones alternativas, desde las más peregrinas hasta las más psicológicas acuden a la cabeza de la víctima.

Lo cierto es que, psicológicamente, coexisten dos ideas o cogniciones diferentes e incompatibles que hacen dudar desde el principio a la víctima del amor psicopático y que pueden resumirse así:

A. Mi pareja es alguien que me quiere.

B. Mi pareja es alguien que me engaña, me manipula y me hace daño.

¿Cuál de las dos versiones es la real?

A. Por un lado, está tu experiencia con el ser maravilloso con el que podías contar como un alma gemela, de quien creías estar enamorado.

B. Por otro lado, está tu experiencia incontestable de mentiras, engaños, traiciones, y abusos que has ido acumulando con el tiempo y que te hacen enorme daño.

Ambas son incompatibles en tu cabeza. No pueden coexistir simultáneamente sin causar un enorme malestar. De ahí que la mente, tal y como explica Festinger, alterna entre una y otra versión, según los días y momentos.

Durante mucho tiempo la disonancia que experimenta la víctima dentro de sí misma se ha va resolviendo en favor de la alternativa A), esto es, el ángel de amor. Ello le ayuda a descartar B), la versión de la realidad psicopática de su pareja, a pesar de todas las evidencias e incluso las *trampas* descubiertas del modo más flagrante.

El juego psicológico de la disonancia cognitiva explica tanto tus dificultades para caer en la cuenta de la manipulación y el abuso como tu relativa ceguera ante las peores actuaciones de un psicópata personal, incluso a pesar de las advertencias de parte de tu entorno.

No es nada despreciable la fuerza de la disonancia cognitiva en la mente de la víctima de una pareja psicópata. Poderosas fuerzas se ponen en funcionamiento para mantener la consistencia

cognitiva en la mente humana. De ahí viene la fuerza del mecanismo de negación y, también, el malestar emocional. Mantener ambas ideas sobre la misma persona es algo incompatible.

Si te quedas con A), te dolerá la pérdida de la relación.

Si te quedas con B), te dolerá el engaño y el daño que te ha causado la relación, así como no haberlo visto a tiempo.

El dilema es en verdad falso y por ello debes salir de él.

Las dos alternativas son correctas, solo que de manera secuencial.

Intentaré explicarlo. No hay dos personas alternativas en tu relación de pareja con un psicópata.

Se trata de una única persona real y auténtica, camuflada detrás de una personalidad inexistente, fraudulenta y fallida.

Esa personalidad al control de todo el proceso era la que activaba deliberadamente dentro de ti sentimientos de amor y de felicidad, colmaba tus sueños y anhelos a base de crear una versión camaleónica o doble de ti mismo. Pero ese ser no existía en realidad en este Universo.

Debes entender cuanto antes que tu recuperación depende de que seas capaz de elaborar un duelo. *El duelo por la pérdida de una persona que jamás existió.*

En esto radica la dificultad para las víctimas del psicópata. No son capaces de entender la mentira básica y última que existe detrás de la disonancia.

La persona a la que echan de menos, a la que creían amar, de la que creían estar enamorados… ¡no existe en la realidad!

No es que se haya desvanecido.

No es que haya cambiado en su forma de ser.

La verdad es que… ¡¡¡NUNCA EXISTIÓ!!!

La prueba de ello es que la verdadera personalidad de cualquier ser humano se corresponde con sus conductas. Cada uno es hijo de sus actos e intenciones.

Y son sus comportamientos, fruto de sus intenciones (y no sus palabras) las que delatan y desenmascaran finalmente a un psicópata.

Su capacidad y desparpajo para mentir e inventar siempre nuevas mentiras sobre la marcha no deben llevarte a engaño. Quien no es fiel ni fiable en las cosas pequeñas, tampoco lo es en las cosas mayores o importantes.

El principio de realidad debe llevarte a la aceptación, al principio muy dolorosa, de que la verdadera personalidad de tu ex pareja queda acreditada por sus comportamientos, no por sus vanas palabras o promesas de cambio, y menos aún por su capacidad para manipularte siempre una vez más.

No tuviste una relación con tu psicópata personal sino dos relaciones simultáneas: una verdadera relación (la más dolorosa) y una relación ficticia (con la personalidad creada por la máscara)

La relación con el ser tan maravilloso e ideal nunca existió.

La que existe es con el verdadero, frío y glacial ente que se oculta tras esa máscara.

El duelo que debes elaborar no es por el desvanecimiento en la nada del primero, sino por la muerte de tu esperanza de que hubiera existido alguien así.

El duelo debe llevarte a permitir sentirte triste por haber sido engañado y manipulado.

Aunque tu manufacturada “alma gemela” nunca existió, sí que existió tu amor por ella.

Tu amor fue lo único real en esa relación y por eso ahora tienes derecho a sentirte dolido, traicionado o decepcionado. Pero no porque hayas perdido a alguien, pues nadie puede perder algo que no existe ni nunca existió. Y esa persona, nunca existió desde el principio.

No expresar tu duelo no es positivo. No reprimas una tristeza bien real. Pero no desde la culpa, ni desde la pérdida. Tampoco desde la distorsión de los hechos. Ni tienes la culpa de nada, ni has perdido a nadie.

Pero esta experiencia debe llevarte también a una toma de conciencia de aquellos factores de vulnerabilidad que fueron aprovechados por tu psicópata para trabajarte emocionalmente. *Nunca más puedes ofrecer un flanco semejante a ningún otro psicópata.* Tu disonancia cognitiva comenzará a dar paso al principio de realidad cuando por fin aceptes que el “buen psicópata” con el que vivías y compartías tu vida y tus sueños no era más que un fraude manufacturado. Un ente *prêt á porter*. Una vana y falsa promesa de unas vacaciones en un *resort*, pero que llevaba *tsunami* final incluido.

66

La indefensión aprendida: una de cal y otra de arena

Lo que se esconde detrás del doble vínculo con un psicópata es la generación, a través de la relación tóxica con él, de un subproducto psicológico que se conoce como Indefensión Aprendida.

Martin Seligman descubrió en los años 70 este efecto que le ocurre a cualquiera cuando se le somete de un modo reiterado al castigo sistemático, no importa lo que haga.

Si a una persona se le castiga indiscriminadamente de manera continua sin importar lo que haga, ésta desarrolla indefensión, por lo que deja de responder e intentar salir de la situación, perdiendo toda esperanza y abandonándose.

Entre las víctimas de los psicópatas personales el daño generado no es efecto de un episodio aislado, sino más bien de una situación habitual de acumulación o gota a gota a la que han ido aclimatándose.

La repetición del castigo "gota a gota" rompe más tarde o más temprano toda resistencia psicológica y genera un tipo de paralización que se cualifica técnicamente como indefensión psicológica.

La indefensión no es una rasgo de la personalidad ni existe previamente, sino que *es aprendida e internalizada como una secuela psíquica de daño*, como consecuencia de un proceso de victimización.

La indefensión procede de una vivencia traumática recurrente en un entorno del que la víctima siente que no puede escapar para eludir su sufrimiento.

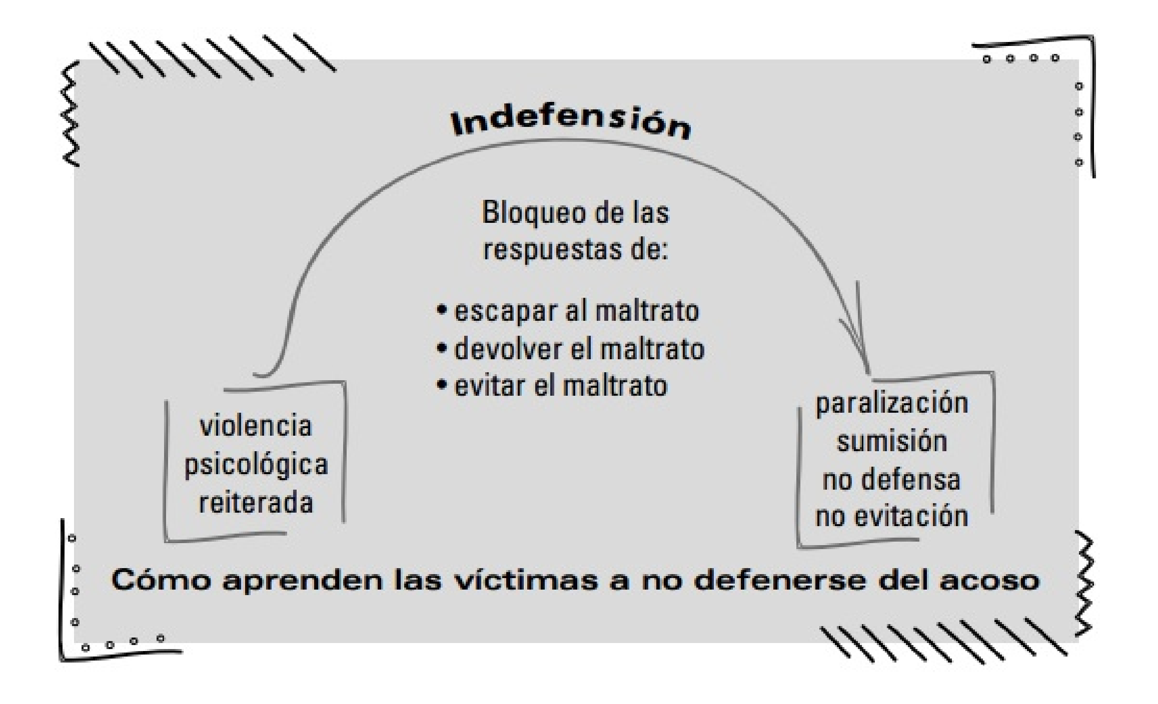
La sensación de no tener ningún control en la relación y de no saber a qué atenerse en cada momento con el psicópata explica la aparición de este cuadro.

La capacidad de resistencia psicológica de un individuo, es socavada durante un período largo de exposición a abusos, violencia psicológica, maltrato, triangulación, traición o abandono.

Estos comportamientos, habituales en el psicópata, si se toman aisladamente pueden parecer a un observador externo anodinos, triviales o banales.

Sin embargo, la reiteración de dolorosas experiencias de ninguneo, malos tratos, manipulación, gritos, broncas o maltrato verbal o emocional generan un desgaste psicológico y emocional que conduce a la generación de un daño permanente invisible, atribuible a la acumulación y a la sobrecarga del sistema psíquico de la víctima.

Padecerlos sin ningún tipo de defensa ni protección en una relación íntima y a diario explica que aparezca la indefensión.



La vivencia subjetiva de las víctimas de un psicópata personal es la de "sentirse atrapados" o de hallarse en una "ratonera".

La persona entra en una espiral de apatía y pesimismo en el que el estado de ánimo habitual es la tristeza, el llanto y la desesperanza.

Pero sobre todo la indefensión produce la paralización y el bloqueo psicológico de las posibles respuestas de huida, defensa o evitación.

El aprendizaje de la indefensión procede de la irracionalidad, la brutalidad, o la ininteligibilidad que la víctima percibe en los abusos de su psicópata personal. No entiende lo que ocurre. No comprende lo que ha hecho para merecer el maltrato o los abusos.

La indefensión aprendida significa un fracaso generalizado en el proceso mental de comprender, controlar o enfrentar lo que le ocurre a la víctima.

Cree que lo que le está ocurriendo obedece a fuerzas sobre las que no tiene control, por lo que desarrolla una fatal expectativa que consiste en pensar que toda respuesta individual ante ellas será imposible o ineficaz.

Por eso ya no lo intenta y se deja hacer. Piensa que no puede hacer nada y por ello no hace nada.

La víctima queda paralizada y a merced de su psicópata personal, que no ve en todo esto sino un menor peligro y, de este modo, una mayor impunidad para sus actos.

La paralización propia de la indefensión aprendida no solo no mejora la situación para la víctima, sino que la complica, agrava y cronifica, toda vez que el perpetrador puede operar más fácilmente. Se sabe fuera del peligro que supondría un correcto afrontamiento y una respuesta efectiva por parte de su víctima en forma de huida, confrontación o evitación.

El aprendizaje de la indefensión acarrea el pesimismo, la tristeza y la depresión en la víctima.

Con el pesimismo, la víctima inicia una espiral de malos pronósticos que le van a conducir a peores resultados, que a su vez le confirmarán la validez de sus malos pronósticos.

Los sentimientos de vergüenza, culpa, inadecuación y de culparse a sí misma por haberlo hecho todo mal lastran la salida psicológica e impiden la elaboración de la respuesta de la víctima, garantizando la impunidad y la creciente fuerza y dominio del psicópata en la relación de pareja.

El tratamiento a aplicar supone cuestionar siempre con prioridad estos pensamientos negativos de autoderrota y autosabotaje característicos de un daño psicológico por indefensión (denominados pensamientos tóxicos).

Resulta absolutamente imprescindible identificar cuanto antes, reducir y eliminar, la indefensión aprendida, pues ésta es responsable de todos los cuadros psicológicos y psicosomáticos que suelen desarrollar las personas que sufren el impacto de la actuación de un psicópata en sus vidas.

El enfoque correcto del tratamiento del daño por la indefensión pasa necesariamente por ayudar a la víctima a transformarse en protagonista activa y principal de su propia defensa y salida del problema. Esto no excusa ni excluye las demás medidas de apoyo terapéutico y social, ni la solidaridad del entorno con las víctimas.

Exigir a una víctima que salga de la indefensión sin más recurso que su propia voluntad es algo irreal y neciamente voluntarista.

Estamos ante víctimas de un trauma relacional complejo.

Salir de la indefensión que han aprendido a veces lleva tiempo y requiere de la tecnología y del apoyo psicoterapéutico experto y especializado.

X

EL ALMA VIOLADA

EL SÍNDROME DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO COMPLEJO

Después de una experiencia traumática, el sistema humano de autopreservación parece dispararse y funcionar en una alerta permanente, como si el peligro pudiera regresar en cualquier momento.

Judith Herman

67

Los efectos de la violación de tu alma: el juguete roto

La violación del alma es el menos conocido y divulgado de todos los procesos de victimización que proliferan en nuestro tiempo.

Si alguien es violado en una calle de forma alevosa por un desconocido, enseguida toda la gente que conoce le va a proporcionar apoyo, comprensión y ayuda. Su experiencia como verdadera víctima no es cuestionada por nadie y las reacciones de solidaridad la van a inundar en su entorno familiar y social.

La mayoría de las víctimas de un psicópata personal no comprenden por qué se sienten así tras el paso del depredador por sus vidas.

Se sienten perdidas, confusas y suicidas, sin una razón suficiente.

Es cierto que ha habido decepción, manipulación y abuso. Pero, ¿acaso no deberían alegrarse de haber salido de ese peligro? ¿No deberían dar gracias al cielo por verse libres del alma oscura de un depredador relacional?

¿Por qué entonces asistimos a semejante grado de destrucción en la esfera emocional y psíquica de las víctimas del psicópata?

¿Por qué muchas víctimas contemplan el suicidio como una posibilidad tras verse arrasadas por el paso de un psicópata por sus vidas?

La explicación requiere detenernos en el proceso central que opera en la relación con un psicópata: la violación del alma, un tipo de violación aún poco conocida y menos reconocida, que implica una devastación psicológica formidable en la víctima.

Así como una violación sexual lleva a la profanación del cuerpo de la víctima, la violación emocional no es otra cosa que la violación del alma.

Si estás en un momento de desesperación existencial con ideación suicida, tras salir de una relación con un o una psicópata, debes saber que esto es lo normal y esperable en cualquier ser humano, pues has resultado víctima de una violación emocional y espiritual.

Nadie debe contaminarte con buenas palabras y aún menos con la habitual culpabilización barata e indocumentada que se practica con este tipo de víctimas.

Si has sido violado emocionalmente, la cosa más sencilla e importante para ti ahora es aceptar que has sido la víctima de un tipo de violación y tratarte a ti mismo de acuerdo a esta verdad: tú eres verdadera víctima.

Quien quiera arrebatarte ese estatus, no solo se equivoca, sino que está cooperando con los siniestros fines de quien te ha querido destruir.

Debes leer este capítulo para poder comprender las causas científicas y técnicas de tu estado emocional y, desde esa comprensión, intentar salir adelante.

Al contrario que una violación sexual y física, la violación emocional que un psicópata perpetra no es algo evidente para sus víctimas, a veces hasta pasados muchos años de los abusos sufridos.

Las víctimas de violación emocional no son conscientes de lo que les ha estado ocurriendo, pues son víctimas de la mala intención y de la agenda encubierta de un psicópata, que albergaba interiormente motivos y fines perversos y egoístas que ha estado ocultando detrás de la máscara de

un supuesto amor a su pareja.

Un violador emocional simula el amor para poder abusar fácilmente y sin peligro de su pareja. Utiliza como palanca de manipulación el supuesto amor ideal que proyecta sobre su víctima para que esta baje la guardia y le proporcione aquello que su agenda encubierta había proyectado alcanzar en forma de dinero, favores, formación, seguridad, sexo, promoción profesional, estatus, beneficios, hijos, influencia, etc...

La inmensa mayoría de los psicópatas son consumados violadores emocionales de sus parejas.

Ejemplos de ello son las mujeres que violan emocionalmente a sus parejas cuando las usan meramente como sementales, para tan solo tener biológicamente unos hijos, posteriormente desecharlos y usarlos como proveedores periódicos de dinero, como si fueran cajeros automáticos.

Muchos hombres violan emocionalmente a sus parejas cuando las usan para puro disfrute personal, social y sexual, sin tener en su agenda encubierta nada más que un mero deseo de placer y diversión, ajeno al compromiso que simulan para engatusarlas y engañarlas.

En los casos de violación emocional por sus psicópatas personales, las víctimas se sienten como juguetes rotos.

Cuando hablamos de violación del alma o violación emocional no estamos ante una mera ruptura, siempre dolorosa de una relación de pareja.

No son dos personas que han decidido separarse después de un tiempo conflictivo en el que han dejado de compartir lo fundamental.

Lo que fundamenta la violación emocional y el daño que lleva aparejada es la traición y la orquestación de un plan perverso para aprovecharse de la buena fe, la generosidad, la bondad y la ingenuidad de la víctima.

Los psicópatas nunca se equivocan en lo que hacen. Desde el principio de la relación ocultan sus verdaderos fines perversos.

Esos fines están en su mente desde la fase de evaluación en la que se sitúan al acecho, calculando de qué modo pueden aprovecharse de la relación con su futura víctima.

En esa fase calibran cuál de todas las posibles víctimas les ofrece la mejor relación inversión-resultados y se deciden a “ir a por la víctima”.

Toda una operación de caza mayor.

68

Un dolor emocional insoportable

Nos encontramos ante un daño psicológico completamente diferente a cualquier otro. Se desarrolla con un tipo específico de estrés postraumático procedente del trauma relacional de traición.

La causa del dolor no es un acontecimiento accidental, como podría ocurrir ante un accidente repentino o una pérdida humana fortuita e inesperada. Por eso el proceso de duelo no tiene parangón con nada. Las víctimas refieren una experiencia traumática única en sus vidas.

Muchas personas que han perdido seres queridos, mascotas, o relaciones amorosas positivas refieren que el dolor de esas experiencias no tiene nada que ver con lo que sienten ante una violación emocional.

La violación emocional entraña un daño psíquico infinitamente superior en la víctima, debido a no haber esperado el daño de donde le viene y al desencadenamiento de extraños fenómenos psicológicos que debes conocer y que se explican a continuación. Pasaremos revista a estos fenómenos extraños que caracterizan y acompañan la violación del alma:

1. El peor trauma complejo: el trauma relacional de traición.
2. La devastación de tu sistema de apego: el apego al perpetrador.
3. La amnesia perversa: porque sólo te acuerdas de lo bueno.
4. Un inquietante Caballo de Troya mental: el *Síndrome de Estocolmo.*
5. El daño en tu capacidad de confiar: la *hipervigilancia*.
6. Tu herida invisible: el Síndrome de Estrés Postraumático Complejo.
7. El daño y los cambios permanentes en tu personalidad.
8. Tu paso al lado oscuro: La inversión del *locus* de control y la internalización de la culpabilidad.

69

El peor trauma complejo: el trauma relacional de traición

Ningún otro trauma humano es comparable al trauma relacional por traición.

Los seres humanos normales necesitamos creer en la verdad del amor que profesamos a nuestros seres queridos.

Esa verdad se sustenta en una legítima expectativa de dar, pero también de recibir amor de aquellos seres a los que profesamos nuestro cariño y afecto.

No podemos funcionar adecuadamente pensando o creyendo que aquellos a los que amamos podrían dañarnos o a traicionarnos.

Por eso, ante ellos, bajamos sistemáticamente nuestra guardia y dejamos, en una economía de recursos, nuestras defensas para nuestros enemigos o adversarios.

Todo nuestro cerebro humano está cableado y preconfigurado para funcionar de acuerdo a la expectativa positiva, en general con todos los seres a los que apreciamos, pero muy especialmente con nuestra pareja.

Esperar o anticipar la posibilidad de que la persona en la que hemos colocado expectativas, esperanzas, sueños y anhelos nos haga daño es muy improbable.

De ahí que el sistema defensivo de la víctima esté completamente desactivado frente a su pareja en el momento que esta se apresta a traicionarla.

No solo no se lo espera, sino que se encuentra especialmente vulnerable al daño psicológico y al mecanismo psicológico de negación, pues espera lo contrario.

El trauma de traición tiene como núcleo no la infidelidad conyugal o de pareja, como pudiera creerse erróneamente. Ni siquiera la traición de intención o pensamiento.

El centro del por qué la persona víctima de la violación emocional queda destruida es *porque se da cuenta de que ha sido utilizada como un mero instrumento u objeto al servicio de otros fines*.

En el verdadero amor, la persona es tomada como un fin en sí misma. No hay segundas intenciones ni agendas encubiertas.

El amor es o no es. Si has sido usado para otros fines, es normal que sientas el peso del trauma de traición.

Si has sido usado sexual, social, económica o profesionalmente para los fines oscuros de tu psicópata personal, el momento de despertar a esa realidad es muy doloroso.

El trauma de traición es siempre un trauma complejo debido a que:

- Se trata de un trauma relacional de tipo simbólico.
- Se basa en una actuación continuada y no en un hecho puntual que ocurre una vez y nunca más.
- Toma su fuerza emocional de la relación: una intensa devoción psicológica e inversión emocional de la víctima durante un tiempo largo (a veces años) en su pareja, el violador.
- El daño procede de la persona más inesperada: la propia pareja y por ello los sistemas psicológicos de defensa de la víctima se encuentran desactivados.

• Genera un bloqueo en el proceso de duelo al dar lugar a dos fuerzas contrapuestas en su resolución: por un lado, el deseo de apartarse y huir del lado del violador emocional, y por otro lado, el deseo de permanecer cerca de la persona en quien habíamos depositado nuestra confianza y seguridad.

70

La devastación de tu sistema de apego: el apego al perpetrador

En la mayoría de los traumas relacionales asistimos al denominado problema del apego al perpetrador.

La psicología nos explica la importancia del sistema de apego humano como responsable de la felicidad y bienestar de la persona.

La necesidad del ser humano de compartir la vida con una figura especial está, según Bowlby, grabada en nuestros genes. No tiene que ver con la autoestima o la independencia de cada uno. Es un hecho de nuestra biología.

Tanto es así que la calidad de vida emocional y la felicidad que experimenta un ser humano depende muy esencialmente de la calidad de su vinculación o apego más significativo a otra persona.

Los seres humanos, cuando nos vinculamos a una persona como pareja, dejamos de ser en parte dos entidades separadas y pasamos a ser una unidad psicológica.

Esto no es una opción, sino un hecho biológico y neuronal que se produce casi automáticamente con el paso del tiempo: confiamos a nuestra pareja las funciones de nuestro sistema de apego.

Está demostrado que en toda relación amorosa de más de 2 años de duración ya se ha confiado de facto a la otra persona las 4 funciones básicas de su sistema de apego, a saber:

- La necesidad de **contacto** (con quien te gusta estar y pasar el tiempo);
- La necesidad de **proximidad** (a quien echas de menos cuando está lejos de ti).
- La necesidad de una **base segura** (con quien crees que puedes contar en caso de necesidad).
- La necesidad de **refugio seguro** (quien crees que te puede consolar cuando te sientes mal).

La ansiedad y el miedo se ven atenuados o reducidos en la medida en que la persona sienta la confianza y la disponibilidad de su figura de apego.

El objetivo básico del sistema de apego humano es sentir seguridad.

Por ello, cualquier situación traumática que amenaza o destruye el sistema de apego afecta y desestabiliza gravemente a la persona que la sufre.

Esa desestabilización pone en marcha formidables fuerzas psíquicas internas para restablecer el contacto, la conexión y la disponibilidad con nuestra base segura.

En el caso de la violación del alma, se produce un trauma de traición que precisamente consiste en una situación de elevado estrés, abandono y peligro perpetrada por alguien en quien hemos depositado la base de nuestro apego seguro.

Se convierte en una situación imposible en la que el sistema psíquico de la víctima reacciona intentando al mismo tiempo huir de su perpetrador y apegarse a él de manera compulsiva.

Dos sistemas de acción incompatibles son activados de forma simultánea:

- El sistema de huida evitación y escape;
- el sistema de aproximación, intimidad y contacto.

Esta situación es parecida a la inducción de una neurosis experimental en laboratorio, en la que los perros son condicionados por el experimentador a experimentar dos reacciones mutuamente excluyentes e incompatibles ante un mismo estímulo.

71

La amnesia perversa: o por qué solo te acuerdas de lo bueno

El propósito esencial de tu sistema de apego es sentir seguridad.

Para ello, el cerebro humano estima fundamental mantener y conservar intactos a cualquier precio los sistemas de apego instalados.

El propósito de la amnesia en cualquier tipo de trauma es mantener precisamente estos sistemas de apego intactos.

De ahí que todas las personas maltratadas olvidan sorprendentemente pronto lo que les ha hecho sufrir su pareja maltratadora.

En tu caso funciona el mismo mecanismo.

La violación del alma desencadena una señal de peligro para tus sistemas de apego. Tu cerebro comienza a desarrollar todo tipo de estrategias para que los mantengas intactos, más allá de que sean o no funcionales para ti. Por ello no puedes olvidar tan fácilmente a quien te ha traicionado tan flagrantemente.

El aparente caos emocional que experimentas conserva un orden interno y una coherencia asombrosa puesta al servicio de la supervivencia humana a lo largo de milenios. Y es que, en nuestra especie, la especie humana, quien quedaba aislado de las redes sociales de apoyo, solidaridad y cooperación, no sobrevivía mucho tiempo.

Por este motivo el cerebro conduce desde pequeños a los mamíferos humanos a apegarse a toda costa a la figura de apego parental básica, normalmente la madre. Cuando esta figura falla se producen todo tipo de disfunciones mentales y emocionales.

El único modo para poder acercarte y convivir con quien te daña es que tu cerebro despliegue la oxitocina suficiente para que te olvides del mal que te ha hecho y, de ese modo, puedas apegarte de nuevo con seguridad.

En el caso de la violación del alma, este mecanismo opera contra tu interés a largo plazo, pues, olvidando del mal que te ha hecho y los abusos, manipulaciones y explotación que has sufrido, se incrementa la probabilidad de volver a unirte a tu psicópata personal. Así la misma situación de abuso se perpetúa para tu daño.

72

Un inquietante Caballo de Troya mental: el Síndrome de Estocolmo

En la adultez el problema del apego al perpetrador puede darse a partir de circunstancias en la que la víctima depende económica, emocional o financieramente del agresor.

El modo manipulador con que el psicópata personal se ha ido adueñando de la voluntad y de la confianza de la víctima la sitúa en una situación parecida a la de un secuestro de tipo emocional.

Los abusos, el maltrato, la traición o el abandono propios de la violación emocional reiterada de la víctima la lleva a un estado neurológico límite conocido como *Inhibición Transmarginal*.

Fue un concepto acuñado por Pavlov a partir de su investigación con perros, que aplicó a la psicología humana. Descubrió que cuando el sistema nervioso de un perro se forzaba más allá del límite de la respuesta normal se producía una respuesta “ultralímite” que denominó Inhibición Transmarginal.

Se trata de un mecanismo protector del cerebro. Es como un limitador de potencia eléctrica o plomo fundido. Cuando se produce, significa que el cerebro no tiene otro medio de evitar el daño psíquico debido a la fatiga y estrés nervioso.

El modo de hacerlo consiste en la identificación con el perpetrador o Síndrome de Estocolmo.

Debido a este mecanismo límite, la víctima se llega a identificar y a alinear con quienes le hacen daño y traiciona o se aleja de quienes son sus amigos o aliados.

Esta reacción de protección puede convertirse en un factor de complicación y repetición o reenactuación del trauma. Así la víctima se termina incrustando en una colusión total con su violador emocional sin ninguna probabilidad de escapar del abuso.

73

El daño sobre los cinco elementos de tu sistema básico de confianza

El sistema de confianza humano resulta fundamental pues es responsable de nuestra aproximación o alejamiento de los demás.

Cuando la violación emocional ocurre, el sistema de confianza básica queda demolido. La víctima siente que ya no puede funcionar como antes. Su confianza ha resultado traicionada.

El sistema de confianza humano se apoya sobre 6 pilares que permiten saber si alguien es o no es digno de confianza.

La violación emocional consiste en una concienzuda demolición controlada de este sistema.

1. Integridad: Es la percepción de que la persona posee una serie de valores o principios éticos o morales universales que el confiante considera compartidos por todos los seres humanos y que forma parte de una expectativa legítima y normal en cualquier relación. En este sentido figuran principios como no dañar, no mentir no maltratar, no defraudar, no aprovecharse. Si el confiante cree que esos principios no están suficientemente acreditados, dudará de su integridad u honradez y no confiará en el. Cuatro elementos nos informan de si alguien es íntegro o no:

- La consistencia de sus actuaciones pasadas: su historial.
- Las informaciones creíbles de terceras personas sobre él: su imagen pública.
- Actuaciones que muestran un gran sentido de la justicia.
- Actuaciones coherentes: se corresponde lo que dice y lo que hace.

2. Respeto a los compromisos: Es la creencia de que hace esfuerzos de buena fe para comportarse de acuerdo a sus compromisos, explícitos o implícitos. Es la fidelidad a la palabra dada, o a los acuerdos a que uno se compromete. En el ámbito de la pareja eso significa lealtad, fidelidad y garantía de reciprocidad.

3. Transparencia o veracidad: Es la creencia de que es veraz y transparente en cualquier negociación o interacción, siendo equivalente lo que dice a lo que verdaderamente piensa. En el ámbito de la pareja eso es sinceridad y claridad en la comunicación.

4. No oportunismo a corto plazo (no juegos de “suma cero”): Es la creencia de que evita tomar ventajas excesivas o aprovecharse respecto a la otra parte, aunque disponga de oportunidades de hacerlo. En el ámbito de la pareja eso es generosidad, gratuidad, liberalidad.

5. Benevolencia: La benevolencia es la percepción de una orientación positiva o sinergia que implica crédito de intención, es decir la presunción de que siente cariño o desea el bienestar y el cuidado de la otra persona. Cree que quiere hacer un bien al confiante, fuera de cualquier intención egocéntrica de intercambio comercial o de negocio. No se aprecia benevolencia cuando el cariño es fruto de un acuerdo comercial donde hay un

intercambio de cosas con la otra parte. En el ámbito de la pareja eso es preocupación, cuidado, cariño, protección y compromiso con el bienestar emocional del otro.

Tu sistema de confianza ha sido *hackeado* por un psicópata personal.

En cada uno de los aspectos que generan la confianza ha habido por su parte una manipulación y un engaño que te han llevado a confiar indebidamente y a colocar tu vida y tus emociones indebidamente en manos de esa persona.

74

¿Integridad o inmoralidad?

Has tenido esa extraña sensación que surge al tener que aclararle conceptos éticos básicos que están claros para un adulto medio y que él no parecía captar. No mentir, no robar, no defraudar, no manipular, son aspectos que ahora entiendes cuadran con su doble moral.

Respecto a la integridad, su fachada o máscara no alcanza a cubrir lo que ahora se te vuelve manifiesto y claro: un permanente déficit de valores morales que le llevan a una especie de idiocia moral.

Ahora comprendes que su historial estaba plagado de agujeros negros. Demasiados ex locos o alterados o celosos o manipuladores...

Ahora ves que todo aquello no era más que la proyección de sus mismas estrategias sobre sus parejas anteriores, del mismo modo que ahora hace contigo.

Su imagen pública, aparentemente impecable, había sido conseguida a base de encantar, seducir, comprar o manipular a todo el mundo. Ahora te encuentras con que todas esas personas, adecuadamente manejadas y bajo su influjo semihipnótico, no creen que tú puedas ser la víctima de un ser tan maravilloso.

Su carácter hipócrita y farisaico le ha llevado a cultivar la imagen de buena persona, de amante marido, esposo o trabajador incansable. Detrás de él está la doble moral.

Sus hechos son los que desmienten rotundamente lo que pretende ser en el espacio social. Ahora tú puedes ver el modo perverso en que sus hechos no cuadran ni se ajustan a sus declaraciones ni a sus actitudes moralizadoras.

75

¿Compromiso real o manipulación de tu ingenuidad?

Cuantas veces te declaraba su amor, ser tu alma gemela, tu *soul mate* o el amor de tu vida, estaba apostando por un compromiso inexistente que solo duró el tiempo que requerían sus ambiciones en realizarse a costa de tu apoyo, esfuerzo, tiempo o dinero.

Necesitaba asegurarse tiempo para alcanzar los hitos de su agenda encubierta, y para ello calculó una duración de la relación contigo suficiente hasta que sus planes pudieran materializarse. Después, simplemente, te desechó como artículo ya usado o mercancía amortizada.

Ahora caes en la cuenta de que detrás de aquellas palabras y promesas huecas nunca hubo ninguna intención de cumplimiento.

Con los psicópatas siempre ocurre lo mismo. Cualquier promesa formulada y no solicitada encubre directa y llanamente la intención de usarla como palanca para conseguir cosas y, por supuesto, el oscuro pronóstico de nunca jamás ser cumplida.

El psicópata, siendo incapaz de corresponder al amor o dedicación de su pareja por razón de su egoísmo y egocentrismo, al final solo puede hacer un simulacro mediante promesas vanas que solo comprometen a quienes ingenuamente las creen.

76

¿Transparencia o agenda oculta?

Ahora conoces la verdad. No había amor por su parte. Nunca lo hubo, ni siquiera al principio.

Contrariamente a la propaganda y al bombardeo amoroso que usó contigo en el principio de la relación, ahora sabes la cruda verdad.

Y es que en el amor no caben las agendas ocultas. Eso es lo que lo convierte en amor: que el otro es un fin en sí mismo, no un objeto de satisfacción o un medio para alcanzar otros fines.

Sus declaraciones de amor eran apuestas de “una noche en las carreras”. Servían a propósitos ocultos que ahora finalmente has conocido.

La agenda encubierta solo se hace manifiesta cuando el psicópata pasa a la fase de abandono y ya no tiene que ocultar más su juego perverso.

Ahora ves que todo cobra un significado profundo y que las conductas que no te cuadraban en él, finalmente tienen una coherencia tremenda.

Todo encaja dentro de un flagrante uso y abuso de tu persona, de tu cuerpo, de tus bienes, de tu dinero, de tus influencias…

El lobo ha salido por fin del bosque y ahora se ha quitado la piel de cordero.

77

¿Generosidad o aprovechamiento del otro?

Pedir generosidad a un psicópata puede resultar ser un buen test de verificación. Para alguien cuya vida solo es cálculo de aprovechamiento, ventana de oportunidad u ocasión que pintan “calva”, la gratuidad resulta pura ciencia ficción.

Un psicópata jamás da puntada sin hilo. Nada de lo que da sale gratis. Ni siquiera los abundantes cumplidos con los que seduce y manipula a su entorno social. Todo tiene su razón de ser. A todos pasa un día u otro la factura.

Hacer algo por el otro o regalar algo no está en sus genes.

Por eso todos los juegos psicológicos con tu psicópata al final sumaban siempre cero. Para poder ganar, tú tenías que perder siempre.

Su arrogancia, prepotencia, actitud de superioridad terminaban con tu sumisión, perdón o complacencia, siendo mejor siempre no armarla por el bien de la relación y ceder, ceder, ceder.

Piensa en la descompensación en su contribución en los gastos comunes, en su falta de reciprocidad en los regalos o en su proverbial dificultad para rascarse el bolsillo en los momentos que hay que *retratarse* y pagar...

78

¿Benevolencia o maldad?

Pero quizás es este el aspecto que no te puedes creer. Quizás mejor no te lo quieres creer.

¿Es posible que alguien obre tan malévolamente con intención de hacer daño?

Las personas normales creemos y asumimos que todo el mundo es aproximadamente como nosotros. Y eso da una ventaja competitiva a los psicópatas, que hacen y deshacen, mientras la disonancia que sus comportamientos crean en sus víctimas las mantiene confusas y paralizadas.

Quizás tu psicópata te diga que no era nada personal. Que solo aprovechó el caramelo y que por ello no siente ningún remordimiento.

No olvides, sin embargo, que el psicópata es un ser oscuro incapaz de amor incondicional. Su amor es una basura maloliente envuelta en papel de celofán, pero finalmente, eso: una basura…

No hay detrás de esa relación nada genuinamente verdadero ni incondicional…

Por eso has sido usado hasta el consumo máximo y ahora ya no le sirves…

Por eso te ha dejado caer sin hacerse el más mínimo problema. Si tú hicieras algo así, sentirías remordimientos o culpabilidad.

La empatía mínima de sentir algo por quien ha compartido contigo tu vida y tus emociones. Enfrente de ti nunca hubo empatía. Solo maldad.

No te culpes encima por ello.

Debes desobedecer al psicópata cuando te ordena que te sientas culpable en su nombre por sus aberrantes y perversas actuaciones.

La maldad existe. La elección del bien o del mal corresponde a cada uno en su libre albedrío. Tú, elige el bien… Él ya ha elegido…

79

El daño en tu capacidad de fiarte y abrirte a los demás: la hipervigilancia

Toda violación emocional consiste en un proceso meticuloso de decepción y frustración en cada uno de estos elementos esenciales de tu sistema de confianza.

La actuación en forma de abuso reiterado de tu confianza ha producido la hiperactivación de tu sistema de confianza, fundiéndolo.

El efecto del daño es haber generado en ti un estado de hipervigilancia o aparente desconfianza constante en tus relaciones con otros seres humanos.

La hipervigilancia es un síntoma esperable y habitual en las personas que sufren el Síndrome de Estrés Postraumático (SEPT).

Se trata de un tipo de secuela psicológica procedente de la violación emocional que has sufrido y no de una enfermedad psiquiátrica o un trastorno de la personalidad paranoide. No estás paranoico. Te has vuelto hipervigilante.

La paranoia es una enfermedad psiquiátrica descrita que cursa con una grave alteración de la realidad (psicosis) y se piensa obedece a determinados desequilibrios químicos existentes en el cerebro.

De ahí que la medicación suela ser un tratamiento habitual para el paranoico. El paranoico no admite su enfermedad ni es consciente de ella, y es absolutamente incapaz de percibirla.

La hipervigilancia, por el contrario, es una reacción de daño propia de las víctimas que presentan un cuadro de estrés postraumático.

Es una respuesta defensiva relativamente habitual frente a un acontecimiento externo bien real (un ataque a la integridad o la seguridad personal con amenaza de daño físico o psíquico de la víctima: violencia, accidente, catástrofe, violación, acoso, mobbing, etc.).

La persona hipervigilante es consciente de la elevación de sus niveles defensivos y de que se encuentra en hipervigilancia.

La hipervigilancia de las víctimas de violación emocional les hace desconfiar y desarrollar una tremenda suspicacia hacia las intenciones de todos los demás.

A nivel clínico las diferencias entre un cuadro clínico de *paranoia* y de *hipervigilancia* son claras.

Diferencia entre un cuadro de PARANOIA y una reacción POSTRAUMÁTICA de HIPERVIGILANCIA

La reacción de daño propia de la hipervigilancia lleva a la víctima a esperar de sus interacciones con las demás personas lo mismo que ha experimentado con su psicópata personal en forma de decepciones, engaños y trampas.

Por eso tiende a desarrollar todo un sistema de radar psíquico con vistas a detectar la mínima señal de esas malas intenciones.

Con ello está especialmente atenta a los signos de malevolencia, ignorando sistemáticamente otros signos de benevolencia, confianza o buenas intenciones.

Esto produce un reforzamiento de su necesidad de mantener elevadas las defensas y de su propia reacción hipervigilante ante situaciones sociales ambiguas o poco claras.

Todo ello puede llevarle a fenómenos de profecía autocumplida en los que su actitud despierta el recelo y la reacción de los demás, reforzándose así el problema dentro de un bucle de realimentación.

Esta secuela psicológica puede explicar las dificultades que experimentan muchas víctimas a partir del momento en que intentan rehacer su vida sentimental con otras parejas.

El daño de la hipervigilancia se termina proyectando sobre la nueva pareja dando lugar a numerosas interferencias a lo largo de mucho tiempo.

Paranoia **(Como enfermedad sicológica)**	**Hipervigilancia** **(Como reacción de daño postraumático)**
• Enfermedad psiquiátrica descrita que cursa con una grave alteración de la realidad (Psicosis), y se piensa obedece a desequilibrios químicos existentes en el cerebro. • La Paranoia tiende a empeorar y raramente remite espontáneamente. • El paranoico no admite su	• Respuesta a un acontecimiento externo que reviste la forma de un ataque personal con amenaza de daño para la víctima (violencia, accidente, catástrofe, violación sexual, emocional, acoso escolar, mobbing).

enfermedad, ni es consciente de ella, y es absolutamente incapaz de percibirla.

• Suele responder adecuadamente a la medicación.

• El paranoico suele tener “delirios de grandeza”. Las formas delirantes de la paranoia son comunes a otros trastornos mayores como la esquizofrenia.

• El paranoico está convencido de su importancia propia y de su inmensa valía personal.

• La paranoia suele cursar junto con otros síntomas psiquiátricos pero jamás junto a síntomas de estrés postraumático.

• El paranoico está absolutamente convencido de su delirio. Lo vive como radicalmente real: ”todos van a por mí”; “todos me traicionan”;”todos me espían”.

• El paranoico se siente perseguido por una persona o personas externas desconocidas (están ahí fuera y vienen a por mí) o por grupos muy genéricos.

• Vivencia de ser perseguido y espiado.

• La vivencia de persecusión del paranoico constituye un

• Suele mejorar, aunque lentamente, en la medida en que la persona se mantenga fuera del alcance de nuevos ataques.

• La persona hipervigilante es consciente de la elevación de sus umbrales defensivos y de su hipervigilancia. Es capaz de verbalizar su miedo e hipervigilancia, utilizando a veces incorrectamente la palabra, (cada vez más popularizada), paranoia, “parana” paranoico, etc.

• Los hipervigilantes no aceptan fácilmente el tratamiento médico (salvo en extremas circunstancias). Este tipo de tratamiento raramente tiene efectos beneficiosos e incluso a veces empeora a la persona.

• La persona hipervigilante presenta una autoestima muy disminuida, y una gran infravaloración propia. Resulta casi imposible encontrar ningún tipo de “delirio de grandeza”.

• La persona hipervigilante cree que no vale gran cosa, y niega su valor ante otros que puedan valorarla.

• La hipervigilancia cursa junto con otros síntomas de estrés postraumático pero nunca junto a síntomas de enfermedad mental.

• La persona hipervigilante suele dudar. Suele negarse a creer en la realidad del proceso de victimización (negación defensiva), sobre todo en las primeras fases.

• La persona hipervigilante está hipersensibilizada pero es consciente al mismo tiempo de lo inapropiado de su elevada sensibilidad y defensividad respecto a otras personas.

• Vivencia de ser vulnerable.

• La sensación de amenaza de la víctima está fundamentada en una realidad. Existen

delirio. No hay nadie en verdad que "vaya a por él". • El paranoico vive en continua alerta porque cree o sabe ciertamente que hay alguien que va a por él. • El paranoico ni duda. Al estar seguro de su delirio y de la necesidad dedefenderse, suele pretender convencer a los demás de que compartan su delirio.	personas reales que quieren traicionarla, aprovecharse o perjudicarla. • La persona hipervigilante está en alerta por la posibilidad de algún peligro inespecífico o difuso. • La persona hipervigilante puede dudar de su vivencia defensiva. Puede creer que su victimario no es consciente del daño que le está haciendo.

81

La herida invisible de la relación psicopática: el Síndrome de Estrés Postraumático (SEPT) Complejo

Desde hace años asisto a una serie de pacientes severamente traumatizados que han pasado por diferentes servicios de salud mental, con todo tipo de diagnósticos contradictorios, excepto el correcto: un SEPT reactivo a un trauma.

Las situaciones en las que se expone a una persona a una amenaza para su integridad física o psicológica producen cuadros de estrés postraumático.

Este tipo de cuadros fueron al principio asociados a los supervivientes de guerras, catástrofes naturales, a las víctimas de violaciones, torturas o graves agresiones.

Un término que se ha hecho muy popular en el mundo del maltrato y la violencia psicológica es “la herida invisible”.

El SEPT es todavía hoy en día una herida invisible muy mal comprendida y aún hoy poco identificada entre las víctimas de violación emocional.

Las víctimas que sufren un SEPT tienen muy escasas probabilidades de resultar correctamente diagnosticadas; de este modo suelen ser revictimizadas de forma secundaria por quienes debieran ayudarlas a salir adelante.

El avance en el conocimiento del SEPT y de sus manifestaciones clínicas debe ayudar a muchas personas que han sido inicialmente tratadas como enfermos mentales a ser reconocidas por fin como lo que son: víctimas de un daño psicológico y emocional que se les ha infligido por parte de otros que han abusado de ellas.

Muchos psicólogos nos inclinamos por incorporar cambios en la próxima revisión de la clasificación de trastornos mentales DSM que incluyan como posible causa del Síndrome de Estrés Postraumático no solo la existencia de hechos traumáticos simples, sino también el trauma complejo relacional en que consiste el abuso psicológico y emocional.

La acumulación de los ataques verbales personales y del abuso psicológico o emocional tienen el mismo efecto en la generación de un SEPT que los traumatismos psíquicos únicos y muy graves (Piñuel, 2001).

El seguimiento entre las víctimas de los psicópatas en una relación de pareja confirma sistemáticamente que la exposición más intensa y duradera a sus manipulaciones, abusos y maltrato psicológico y emocional incrementa signicativamente la incidencia del SEPT.

En este caso el SEPT adopta la forma de un trauma relacional complejo que tiene cinco tipos de daños nucleares que podemos observar en todas las víctimas:

> 1. Existencia de *flashbacks* emocionales: el recuerdo invasivo de dolorosas sensaciones de dolor emocional, que a diferencia de los cuadros postraumáticos habituales, no suelen tener un contenido visual, sino más afectivo. Estas sensaciones incluyen el miedo insuperable, vergüenza, alienación, rabia, tristeza profunda, depresión. Estos *flashbacks* desencadenan una reacción de huida o lucha en la víctima que resultan inadecuadas. Su

intensidad puede variar desde una ligera manifestación hasta episodios de tremendo sufrimiento y daño emocional.

2. Existencia de una sentimiento de vergüenza tóxico: una sensación abrumadora de sentirse culpable, feo, estúpido, inepto, incapaz, inútil y sin remedio alguno. Este sentimiento destruye en un instante en las víctimas toda autoestima y sensación de merecer buenas cosas.

3. Autoabandono y descuido del cuidado, la seguridad y el bienestar de uno mismo. Las víctimas se dejan ir a su suerte, sin preocuparse de su salud, bienestar, felicidad o seguridad.

4. Autocrítica demoledora y cuestionamiento sistemático de la propia persona. Las víctimas se critican a sí mismas de un modo implacable, atribuyéndose la responsabilidad de todo lo malo y excluyendo todo lo bueno.

5. Ansiedad social que se manifiesta en diferentes contextos y ocasiones. Para las víctimas, la vida social se transforma en algo costoso emocionalmente. No pueden mantener la compostura en situaciones públicas sin verse alteradas emocionalmente. Eso les lleva a la introversión social y al aislamiento progresivo.

La recuperación del SEPT complejo tiene siempre los siguientes objetivos terapéuticos:

1. Autoaceptación: aceptarte como eres.
2. Recuperación de tu sentido de identidad: recordar quién eres.
3. Autocompasión: manifestar amor y ternura por ti.
4. Autoprotección: mantenerte a salvo de las actuaciones nocivas y perversas contra ti.
5. Capacidad de obtener confort de las relaciones.
6. Habilidad para estar tranquilo y relajarte.
7. Capacidad de autoexpresión completa.
8. Recuperación de la fuerza de voluntad y autodirección de tu vida.
9. Recuperación de la ilusión y la motivación por las cosas.
10. Paz interior.
11. Vivencia de la vida como un regalo y una oportunidad para ser feliz.
12. Autoestima.
13. Confianza en ti mismo.

Los 17 indicadores clínicos de Estrés Postraumático en la violación del alma y el abuso emocional psicopático

1. Sensación constante de peligro o amenaza

Vivencia de amenaza y de peligro continuo consistente en:

- la pérdida de tu relación con hijos o tu familia
- la ruina de tu carrera profesional
- la pérdida de tu propia salud
- las pérdidas económicas
- la pérdida de tu relación matrimonial o de pareja

2. Depresión reactiva

Se trata de una reacción de depresión que tiene su origen en actos de abuso, maltrato y traición reales de tipo externo.

La sensación de abatimiento o depresión lleva a la víctima a frecuentes pensamientos suicidas, intentos de suicidio o incluso al suicidio consumado.

Se suele evaluar a menudo de manera incorrecta una depresión en las víctimas de violación emocional. En estos casos la depresión existe pero es reactiva y por efecto de un tipo de abuso emocional, manipulación y abandono por los cuales la víctima ha ido desarrollando la indefensión psicológica.

3. Inconsciencia o ingenuidad: reacción poliánica (no me lo puedo creer) o de negación

La víctima no suele ser consciente del problema del abuso hasta que es demasiado tarde y los daños han aparecido en le esfera económica, emocional y psicológica.

Pasa mucho tiempo antes de tomar consciencia del abuso emocional. No admite fácilmente que la fuente de sus males se encuentra en una pareja que manipula y abusa malintencionadamente, que muy

difícilmente puede ser considerada como una persona normal.

Las reacciones *poliánicas* le hacen ser reticente a admitir que su pareja posee una moral dudosa o una personalidad psicopática.

La víctima se encuentra aturdida, desconcertada, confusa y, finalmente, aterrorizada de descubrir lo que la verdad oculta.

4. Invasión de visualizaciones recurrentes o flashbacks

Experimenta de manera regular la invasión de recuerdos de los abusos, malos tratos, chantajes, mentiras, decepciones y violencia psicológica de todo tipo padecidas a manos de su psicópata abusador.

Se suscitan esos recuerdos a partir de cualquier estímulo que se relaciona con el abusador; de ahí que cualquier contacto con él o con algo que le recuerde a él se vuelve un estímulo desencadenante de todo tipo de reacciones emocionales.

Los hechos traumatizantes de la relación de pareja se rememoran de un modo intenso y doloroso como si se visionara una moviola o un video una y otra vez de modo repetitivo y cuasi-obsesivo.

Las víctimas suelen encontrase soñando despiertas, sufriendo emocionalmente lo mismo que si estuviera ocurriendo en el presente, mientras visualizan mentalmente esas escenas que pasan dentro de su mente una y otra vez.

Es necesario trabajar este síntoma con la técnica EMDR.

5. Vivencia de pánico o terror

Reacciones de angustia, miedo, terror, ansiedad crónica e incluso ataques de pánico a consecuencia de cualquier asociación consciente o contacto con el psicópata personal: recepción de llamadas telefónicas, Watsapp, e-mails...

Se producen de ese modo en las víctimas crisis de ansiedad, ataques de pánico, palpitaciones, temblores, sudoración, escalofríos y todo tipo de reacciones psicosomáticas.

6. Dificultades o imposibilidad de emprender nuevas relaciones afectivas o de pareja

La persona cree que no es capaz de volver a fiarse de nadie o proyecta en sus parejas potenciales aspectos que se derivan de la personalidad abusadora de su ex psicópata.

Los sistemas de confianza quedan devastados y la capacidad de confiar en otros seres humanos desaparece casi por completo (ver supra la hipervigilancia).

7. Alteración de la memoria y amnesia defensiva

Deterioro, embotamiento intelectual y pérdidas de memoria.

Fallos en la memoria con incapacidad para recordar cosas que previamente no revestían dificultad para la víctima. Resulta afectada en especial la memoria a corto plazo.

El fenómeno de la amnesia perversa explica que, a pesar del sufrimiento y de la destrucción, la víctima solo recuerda lo bueno de su abusador y olvida sus abusos y manipulación.

8. Pérdida de la capacidad de concentración

La capacidad de concentración se ve afectada e impide a la víctima de modo efectivo preparar su defensa legal, estudiar, trabajar o rendir intelectualmente.

9. Focalización y obsesión

La víctima se focaliza en el abuso que ha sufrido, con exclusión y eclipsamiento de todas las demás esferas vitales de su persona.

El abuso y los sucesos traumáticos sufridos pasan a ser el tema en torno al cual gira toda su vida.

Las rumiaciones obsesivas pueden llegar a ser continuas. Todas las demás áreas de interés personal que la víctima tenía anteriormente desaparecen.

10. Aislamiento social, personal y profesional

Aislamiento, retirada e introversión. La víctima prefiere estar aislada, sola y evita el contacto social.

Las situaciones sociales le resultan penosas por tener que “aguantar el tipo” y no poder contener el llanto, la tristeza o la ansiedad.

La vida social queda restringida al máximo.

La incapacidad psicológica de interaccionar socialmente de forma adecuada hace aún más profundo el trauma y complican la recuperación.

11. *Anhedonia*. Incapacidad para experimentar placer o alegría

Se caen la mayoría de los reforzadores de la vida de la víctima. Nada le da alegría. Nada de lo que antes le agradaba le interesa. Ya no es capaz de disfrutar de cosas o situaciones que antes del abuso disfrutaba.

Este síntoma resulta enormemente peligroso pues, caídos todos los elementos de refuerzo y gratificación en la vida de la víctima, esta cae frecuentemente en ideación suicida.

12. Insensibilidad o despersonalización

Amortiguamiento de la afectividad hacia otras personas y despersonalización en las relaciones afectivas. De un modo muy especial desaparece el impulso sexual y la conducta exploratoria con nuevas posibles parejas.

No se intenta nada y con ello las probabilidades de rehacer una relación afectiva con alguien disminuyen.

13. Abandono personal y profesional

La víctima deja de cuidarse. Se abandona físicamente. Se alimenta poco o mal. Deja de comer, de asearse o de cuidar de su apariencia física.

Tendencia a abandonar también la dedicación al trabajo o la profesión. Muchas víctimas tienden a abandonar prematuramente sus puestos de trabajo o sus carreras profesionales. Sienten que no pueden más y no pueden seguir adelante.

14. Insomnio retrógrado o despertar temprano

Se despierta en medio de la madrugada y ya no puede conciliar el sueño.

Si consigue dormir, el sueño no es reparador.

Al levantarse, la víctima se encuentra *más cansada que al acostarse*.

Los sentimientos depresivos empeoran por la mañana, con la sensación de que la jornada se le echa encima como algo insoportable. Los días, e incluso las horas o los minutos, se les hacen interminables.

15. Irritabilidad y hipersensibilidad a la crítica

La víctima está permanentemente irritada y explota por las cosas más nimias o los acontecimientos más irrelevantes. Se producen incidentes críticos con miembros de su familia, amigos y compañeros de trabajo.

Estos incidentes complican su imagen pública ante los demás, degradándola.

Se vuelve hipersensible a cualquier crítica.

16. Hipervigilancia

En permanente situación de evitación, lucha o escape, el psiquismo de la víctima se convierte en un radar en alerta permanente ante el menor estímulo ambiguo que pueda resultar nocivo o amenazador.

Se vuelve precavida y desconfiada en las relaciones personales y sociales.

Puede parecer paranoide y desconfiada ante todo el mundo como resultado del daño.

17. Ideas suicidas, acerca de la muerte o del morir

La víctima sufre tanto emocionalmente que se le presentan ideas de acabar con todo, matarse o atentar contra su vida, para acabar y huir del dolor afectivo y emocional.

Cómo saber si tengo un cuadro de Estrés Postraumático. La Escala EPT

¿Hasta que punto te han molestado los siguientes síntomas en las últimas semanas?

1	2	3	4	5
nada	poco	moderadamente	bastante	mucho

nada poco moderadamente bastante mucho

- Tengo problemas de memoria.
- Tengo dificultades para concentrarme.
- Me vienen visualizaciones y recuerdos de escenas horribles o desagradables.
- Tengo sensaciones de miedo o peligro inminente.
- Evito rememorar escenas desagradables que me han ocurrido.
- Tengo dificultad para hablar de experiencias desagradables que me han ocurrido.
- Siento indefensión ante algunas cosas que me ocurren.
- Tengo la sensación de que algo malo va a ocurrir.
- Me siento inseguro.
- Tengo preocupaciones que no me puedo quitar de la cabeza.
- Tengo pesadillas terribles.
- Me cuesta dormirme.
- Tengo un sueño muy ligero o interrumpido.
- Me despierto de madrugada y ya no puedo dormirme.
- Tengo ideas suicidas o ideas de acabar con mi vida.

- Me vienen ideas sobre la muerte o sobre el hecho de morir.
- Me siento culpable.

Todos estos síntomas provocan un malestar psicológico significativo o deterioro en el ámbito personal, social, familiar o laboral que marcan una ruptura en la vida de la persona que ha sido violada emocionalmente.

No tratar estos síntomas a tiempo con la tecnología adecuada suele conducir a la cronificación de los síntomas y al desarrollo de cambios en la personalidad de las víctimas.

El daño en tu personalidad: los cambios permanentes en tu forma de ser

El SEPT es uno de los cuadros más duros y graves en psicoterapia. Si no se aborda de un modo específico, el mero paso del tiempo no lo cura, sino que se termina cronificando y acaba produciendo cambios permanentes en la personalidad de la víctima.

No es infrecuente el caso de personas que sufrieron abusos a manos de un psicópata en una relación afectiva años atrás, y que siguen sufriendo de un SEPT complejo años después, a pesar de que el agresor haya desaparecido ya de sus vidas.

Una vez más hay que recordar que un SEPT, una vez que se desarrolla en la víctima, si no se trata de modo específico mediante la psicoterapia y la técnica EMDR, no desaparece, tan solo se cronifica.

Los cambios en la personalidad se van instalando gradualmente en la víctima y se prolongan en el tiempo hasta el punto de que las víctimas terminan señalando el modo en que el abuso y la violación emocional que han sufrido las ha cambiado o transformado, quejándose de que "ya no son quienes eran".

Los cambios más frecuentes en la personalidad de las víctimas que han sufrido el paso de un psicópata personal por sus vidas apuntan en 3 posibles direcciones:

A. Cambios permanentes en la personalidad de tipo obsesivo

- Actitud hostil y suspicaz hacia el entorno.
- Sentimiento crónico de nerviosismo, ansiedad o de encontrarse en peligro inminente.
- Fijación compulsiva en el propio destino en un grado que excede la tolerancia de los que le rodean, provocando aislamiento y soledad.
- Hipersensibilidad respecto a las injusticias cometidas sobre otras personas, u otras víctimas en una forma casi compulsiva.

B. Cambios permanentes en la personalidad de tipo depresivo

- Indefensión, apatía y abatimiento.
- Sentimiento de vacío y desesperanza (depresión).
- Incapacidad crónica para disfrutar o sentir placer con nada.

- Elevado riesgo de presentar conductas adictivas (drogas, alcohol).

C. Cambios permanentes en la personalidad de tipo introvertido

- Aislamiento, introversión y retirada social voluntaria.
- Sentimiento de ser excluido de la sociedad (efecto de alienación).
- Actitud cínica y desapegada hacia el mundo.
- Descuido personal y emocional de uno mismo.

85

Tu paso al lado oscuro. La inversión de tu locus de control y la internalización de la culpabilidad

El *locus* o lugar de control es un concepto desarrollado por Rotter en su teoría del aprendizaje social de la personalidad.

“Lugar de control” es una variable de personalidad: da predominancia a las percepciones que tiene la persona respecto al origen o causa de lo que acontece en su vida diaria. Se refiere a sus creencias respecto al origen interno a externo de las cosas buenas o malas que nos ocurren.

Unas personas resaltan el protagonismo de sí mismas como sujetos agentes y protagonistas. Se habla entonces de “lugar de control interno”, resaltando que los pensamientos y sentimientos íntimos controlan las acciones y moldean la tónica dominante en el desempeño personal y profesional. La persona con un *locus* de control interno, suele tener la creencia de que aquello que le ocurre tiene origen en su propia conducta y actuación.

Se habla de “lugar de control externo” cuando se recalca que son las circunstancias, otras personas, la suerte, la voluntad de Dios, el karma, el destino, la fatalidad, los que controlan las acciones.

Las víctimas de una violación emocional suelen aprender algunas lecciones importantes que tienen que ver con el lugar de control.

La necesidad de dar sentido a una experiencia traumática como ser traicionado o violado emocionalmente conduce frecuentemente a una inversión del lugar de control o a su reforzamiento perverso.

Si la persona posee un *locus* de control interno, es decir tiende a atribuirse la responsabilidad sobre lo que le ocurre, la violación emocional es fácilmente imputada a su propia inadecuación, sus fallos, su mala actitud o irresponsabilidad. El diálogo interno de este proceso es el siguiente:

— “Esto me ocurre porque soy inadecuado, torpe, inseguro, indigno o mala persona. Hay cosas en mi forma de ser, de actuar, de trabajar que son repulsivas y que explican el porqué estoy siendo maltratado”.

Si la persona posee un *locus* de control externo, es decir tiende a atribuir al exterior lo que le ocurre, la recurrencia de los ataques produce un efecto perverso: la inversión o reversión del *locus* de control hacia adentro.

La falsa acusación o imputación recurrente de tu psicópata personal de que tú eres el causante de sus malos comportamientos, o la sistemática acusación de que todo es tu culpa y que todo lo haces mal, tienen la fuerza de invertir el *locus* de control de la persona.

No resulta extraña la inversión que experimentan las víctimas, comenzando a dudar de sí mismas primero, y finalmente convenciéndose de que tienen razón los que los han traicionado o abusado emocionalmente.

Desde el momento que se produce esta inversión es mucho más fácil destruir a la persona, pues cree que el problema de la actuación del violador emocional radica en sus características deficitarias o inadecuadas internas.

La terapia de las víctimas de la violación emocional tiene que ver con la necesidad de revertir



estos cambios en el *locus* de control. Consiste fundamentalmente en revelar la verdad técnica que no es sino la de la inocencia de la víctima y de la responsabilidad y culpabilidad de quien ha abusado de su bondad, ingenuidad y amor para aprovecharse de él siguiendo su agenda encubierta.

86

El maltrato psicológico es un robo emocional de tu autoestima

El cuento de Blancanieves es el paradigma de toda relación de maltrato psicológico. Explica muy bien cuál es el objetivo principal de los maltratadores.

La relación de pareja con un psicópata constituye un verdadero asesinato silencioso que no deja huella aparente y que, debido a ello, permite enorme impunidad al perpetrador.

La técnica utilizada consiste en maltratar, hostigar, castigar, criticar, acusar a su víctima.

El cuento de Blancanieves describe el objetivo primero de la madrastra: “Arrancarle el corazón a la víctima y ponerlo en un cofre”.

Se trata de arrancarle y arrebatarle su capacidad afectiva y emocional. Esto no puede hacerse sino destruyéndola. Destruir la capacidad de la víctima de amar, disfrutar, pasarlo bien, es decir, su capacidad de felicidad.

La exhibición ostentosa de una vida emocional sana, alegre y feliz de las víctimas sitúa a los psicópatas ante su propia y miserable vida emocional.

La felicidad es lo primero que busca arrancarle a su víctima. Eso es lo que principalmente molesta a las madrastras en sus víctimas.

Arrancarle el corazón significa destruir toda vida emocional en la víctima.

La *anhedonia*, la destrucción de la autoestima, la fabricación de inseguridad personal, el robo o embotamiento afectivo, la pérdida de la vida sexual y afectiva... todos son los efectos de este crimen perfecto.

87

El maltrato psicológico te deja paralizado por la culpabilidad

Si la primera estrategia de la madrastra es destruir emocionalmente a su víctima, la segunda es paralizarla. El cuento explica el proceso típico de camuflaje camaleónico del psicópata que se presenta frecuentemente bajo el disfraz psicológico de alguien inocuo: el lobo con piel de oveja.

Las mil caras de un psicópata le permiten enmascararse y presentarse como una persona aparentemente bondadosa, pacífica, moralmente intachable, incluso interesada en hacer el bien a su pareja. Alguien a quien se representa en el cuento de Blancanieves como una venerable e indefensa anciana.

La falsa apariencia de bien es la oferta de una apetitosa manzana, símbolo en nuestra cultura al mismo tiempo de la bueno, y de la salud, así como de la culpabilidad.

Pero esa manzana está envenenada. El veneno no se especifica, salvo por su efecto, que resulta ser paralizante para la víctima.

Una vez que las víctimas muerden el anzuelo (la manzana) del psicópata, tal y como narra el cuento, caen paralizadas.

El maltrato que sufre le lleva a internalizar o introyectar la culpabilidad.

Sentirse culpable es lo mismo que quedar paralizado, pues nadie se defiende si no siente que no merece al maltrato.

Esto le viene muy bien al psicópata puesto que una víctima paralizada por la culpabilidad (quedó “como muerta” dice el cuento de Blancanieves) es alguien fácil de depredar con menor riesgo de respuesta.

De ahí ese empeño casi obsesivo en todos los psicópatas de imputar a sus víctimas el ser causantes de los propios malos tratos que sufren.

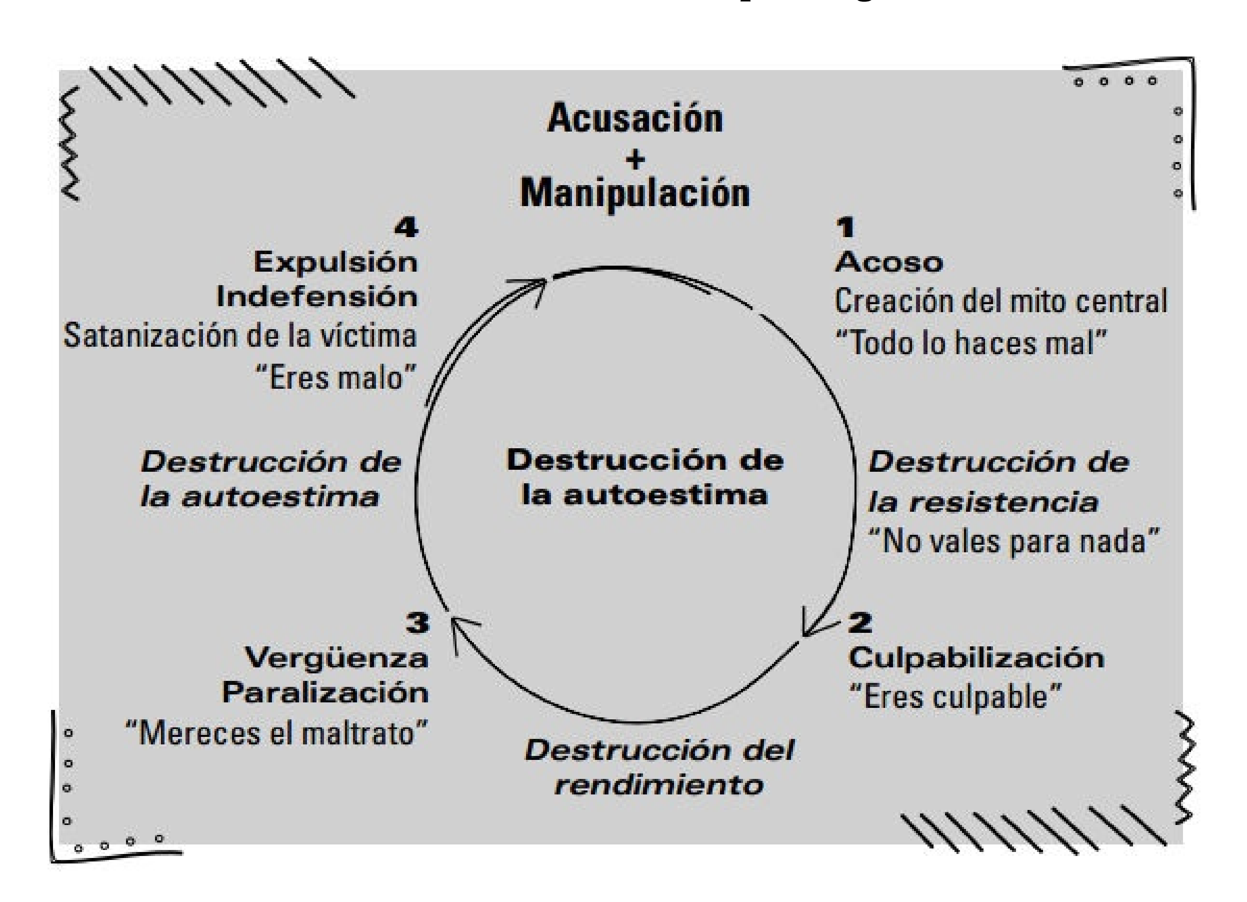
La culpabilidad, al convencer a las víctimas de ser merecedoras de su castigo y del acoso, las vuelve inocuas para los psicópatas.

El proceso psíquico del maltrato ejecutado bajo apariencia de un bien para la víctima provoca en estas la aparición de cuadros de Estrés Postraumático complejo ya analizado. Este Síndrome no es más que el cúmulo de recuerdos y *flashbacks* de las experiencias traumáticas que la víctima no ha podido entender o encajar y que, atravesadas y no digeridas por la mente (como el trozo de manzana), producen todo tipo de interferencias, dejando a las víctimas como muertas (*los enanitos creyeron que había muerto*).

La técnica del acoso psicológico en la pareja

El proceso de acoso sigue 4 fases que culminan en la indefensión, la satanización y la destrucción psicológica de la víctima de un psicópata.

Proceso de destrucción psicológica



1. Acoso: acusación y manipulación

Se repiten las conductas de acoso que tienen como objetivo montar el mito o mentira fundamental que va a servir para proseguir hasta someter a la víctima.

Las acusaciones son utilizadas contra la víctima gracias a la capacidad de manipulación típica del psicópata que busca todo tipo de métodos: inventarlas, exagerarlas, dramatizarlas y presentarlas como muestras globalizantes de todo cuanto la víctima hace.

El mito que quiere crear el psicópata mediante el acoso es la invalidación de la valía y sensación de valor en su víctima respecto a sí misma y respecto a los demás.

La repetición de esa mentira fundamental (creación del mito central) una y otra vez produce un efecto de gota a gota.

Difícilmente ninguna de esas actuaciones puntual o aisladamente tendrían efecto alguno en la víctima. Sin embargo, su reiteración en un entorno de cohabitación íntima o doméstico en el que no se puede escapar fácilmente produce un efecto devastador, modificando muy pronto lo que la víctima piensa de sí mismo y su merecimiento del maltrato.

2. Culpabilización: tú tienes la culpa

Todas esas faltas se atribuyen a la incapacidad, falta de aptitud, o directamente a la mala intención de la víctima, imputando una y otra vez a la víctima un mal comportamiento.

El cuento narra los tres síntomas nucleares del daño en las víctimas cuando dice: “Blancanieves, al verse sola, sintió miedo y lloró.” La tríada terrible de la soledad, el terror y la depresión o distimia (el llanto y la tristeza).

3. Vergüenza tóxica: no vales

Lo que busca desarrollar el acosador en la víctima es un sentimiento de vergüenza tóxica que le induzca a participar activamente en su propio linchamiento. El psicópata pretende que la víctima se vea a sí misma a través de sus ojos perversos y malintencionados.

Es un tipo de trance mimético por el cual una persona normal termina compartiendo la percepción negativa que proyecta sobre ella su pareja psicópata. Se trata de una especie de hechizo o de trance hipnótico, inducido por la repetición, la focalización del ensañamiento, la soledad y el abandono social de las víctimas.

No resulta extraño que termine creyendo míticamente que merece lo que le hace el psicópata.

La recuperación psicológica exige salir de esa representación mítica y falsa en la que les ha introducido el maltrato, y aceptar la verdad técnica y científica de su inocencia y no merecimiento del maltrato.

4. Satanización de la víctima: eres mala

La víctima ya no hace nada para detener su linchamiento, que se consuma, por decirlo así, con su participación. Para que funcione, bien engrasado este mecanismo, se requiere a una víctima que no se queje, que no rechiste, que no solicite ayuda. Que ni siquiera hable de lo que le ocurre con nadie.

Convencerla de que es malvada o satanizarla es el objetivo final del psicópata.

XI

LA GRAN EVASIÓN

COMO HUIR DE UN PSICÓPATA

”Y en cualquier lugar que no os reciban ni os escuchen, al salir de allí, sacudid el polvo de la planta de vuestros pies en testimonio contra ellos.”

Marcos 6, 11

89

La regla de supervivencia más importante con un psicópata es: huir lo más rápidamente posible y mantener el “CONTACTO CERO”

El profesor Robert Hare es categórico cuando, después de 30 años de tratar con psicópatas, su recomendación más importante sigue siendo la misma: si tienes a un psicópata en tu vida, ¡no te detengas, corre!

Esto no es tan sencillo de decir como de hacer.

No olvides que tu psicópata se ha encargado de crear dentro de ti una serie de vínculos de manipulación potentísimos que han resistido hasta ahora todos los intentos de tu mente racional de hacer pie en la realidad.

Después de sufrir una relación con un psicópata una regla se impone en todos los que trabajamos con este tipo de víctimas: la regla del contacto cero.

Esta es una regla que no admite ningún tipo de excepción.

No es posible salir delante de un trauma relacional complejo como es la relación con un psicópata mientras la víctima sigue sometida a una retraumatización constante.

Con independencia del grado de daño que pueda haberte hecho la relación con un psicópata, una cosa es certera: el contacto ulterior con él o ella no hará más que agravar el daño y hacerte volver cada vez a la casilla de salida en la recuperación.

La existencia de hijos por medio hace que a veces la regla del contacto cero sea imposible de seguirse en su tenor literal. En estos casos, deberías tratar de minimizar al máximo toda relación, e incluso, intentar hacer las cosas necesarias, al menos durante un tiempo a través de terceras personas.

El contacto cero significa para ti adoptar una firma decisión de defenderte de una vez de todos los intentos de manipulación que el psicópata va a seguir realizando, incluso después de terminada tu relación contigo.

Recuerda que el objetivo del psicópata ahora es mostrar que ha ganado el juego. Que domina la situación. Tu destrucción debe ser consumada para demostrarle a él que tú no merecías la pena, y para reforzar su autoestima de tipo narcisista.

Eso quiere decir que cierras toda comunicación con tu ex psicópata, a saber:

- contactos telefónicos
- SMS
- Encuentros, reuniones, entrevistas
- E-mails
- Amistades en las redes sociales
- Chats por Internet
- Espionaje cibernético
- Etcétera

Debes entender que el contacto por mínimo que sea con tu ex psicópata no puede más que dañarte en un grado importante. Quienes han sufrido este tipo de contactos conocen bien que, cada vez que ocurren, todo el proceso de recuperación sufre una recaída y hay que volver a empezar de nuevo en la elaboración del duelo.

Todo lo que seas capaz de mantener esta regla del contacto cero redundará en que tu proceso de recuperación no vaya a sufrir de altibajos, y podrás pasar página más rápido.

Cada cosa que llegues a conocer de su vida, sus nuevas relaciones, trabajos, actividades, producirá en ti una sensación similar a la de remover el cuchillo dentro de la herida.

No lo hagas. Trátate con compasión.

Con demasiada frecuencia el psicópata necesita seguir humillando, vejando, maltratando y abusando de la relación, a pesar de que esta haya terminado.

Es frecuente que intenten hacerle ver a la víctima lo bien que están con sus nuevas relaciones, triangulando así una vez más, intentando remover e intensificar mediante el mimetismo el vínculo traumático de su víctima.

Su deseo de triangulación suele ser encubierto bajo un manto de preocupación, amor o cariño. Pero tan solo encubre el deseo de consumar tu destrucción psicológica.

No te dejes destruir...

Si caes en esa trampa que te tiende tu ex psicópata, todo tu sistema de apego volverá a activarse, generándose de nuevo el mecanismo de disonancia cognitiva y el sentimiento de inseguridad respecto a no saber de nuevo a que atenerte: el famoso dilema ¿ángel o demonio?

En cuanto te vea en dudas, tu ex psicópata volverá a la carga usando de todos sus encantos y palabrería vana y manipuladora para regenerar su total dominio y control emocional sobre ti. Tu pesadilla volverá a empezar, comprometiendo toda tu recuperación.

El objetivo de restablecer contacto pasado un tiempo es teatralizar y representar míticamente su felicidad adquirida con su nueva pareja o situación sentimental, y hacerte daño con ello. Solo lo hace para que veas el contraste con el sufrimiento emocional en que te ha dejado su paso por tu vida, y así hacer leña del árbol caído. Una vez más, recuerda que este es el objetivo y... ¡no te dejes destruir!

El contacto con tu psicópata no augura más que nuevo sufrimientos.

Tu única esperanza para salir delante de este daño consiste en trabajar personal y psicológicamente el trauma del abuso y el vínculo traumático. Aunque todo tu sistema de apego esté hiperactivado, tu capacidad racional te dice que solo el tiempo y tu crecimiento personal, psicológico y espiritual podrán ayudarte a salir de este daño.

No así el contacto con él o ella y la consiguiente re-traumatización.

Aunque ahora no puedas creerlo, el testimonio de miles de personas que han pasado por lo mismo que tú debe darte la siguiente esperanza: llegará un día no muy lejano en que no te importe lo más mínimo lo que esté haciendo tu ex psicópata o a quien esté depredando en una nueva relación de pareja.

En esta materia no hay excepción en el consejo de los psicólogos que trabajamos con este tipo de víctimas: el contacto cero es requisito *sine qua non* de la recuperación. No se puede ayudar a cicatrizar una herida mientras se sigue dando cuchilladas a la víctima.

La confusión, la disonancia cognitiva, la alteración emocional, la depresión, el vacío y la inseguridad personal son los efectos de mantener contacto por cualquier vía con tu psicópata. No te dejes...

90

Estrategias de contacto cero con tu ex psicópata

1. Clausura y cierra de todas las vías de comunicación del psicópata hacia ti. Ello incluye el bloqueo de teléfonos, e-mails, chats, Facebook, Watsapp, y de cualquier otro método por el que el psicópata pueda acceder a la conexión contigo.

2. Elude los sitios comunes, los posibles encuentros casuales o fortuitos, las coincidencias, los lugares comunes en los que podáis encontraros “por causalidad”.

3. Evita los lugares en los que sabes que podrías encontrártelo.

4. Evita las amistades comunes o hablar con conocidos de ambos sobre lo que hace o deja de hacer. Evita dar explicaciones a todo el mundo sobre el porqué haces lo que haces. Tienes derecho a preservar tu integridad psicológica sin dar explicaciones a nadie.

5. Evita la tentación habitual de alertar a sus nuevas víctimas o de contactarlas para avisarlas o advertirlas del peligro. El riesgo enorme que corres con ello es que te tomen por una persona loca o desestabilizada y termine degradando tu imagen.

6. Líbrate de todo, *sí, de todo objeto* que pueda recordarte tu relación con tu ex psicópata. Renuncia a los álbumes de fotos, borra las fotos comunes de tu móvil, de tu ordenador, borra todos sus e-mails, sus cartas de amor, la música, etc… TODO aquello que te recuerde esa relación tóxica debe ser eliminado.

Líbrate de modo muy especial de todos los objetos que te puedan recordar emocionalmente o afectivamente esa relación.

Recuerda que, al fin y al cabo, eso no fue nada verdadero. No dudes en tirar a la basura o regalar dichos objetos.

No dudes en librarte de los regalos que te pudo haber hecho en las fases de seducción en que aparentemente “todo iba bien”, recordando que solo fueron parte de sus estrategias para lanzar el anzuelo y “pescarte” más fácilmente.

Recuerda que todo aquello no fue amor, sino manipulación, y que esos objetos reactivan traumáticamente tus vínculos con alguien cuyos fines son aprovecharse de ti, abusar y manipularte para sus oscuros fines.

No fue una relación de amor real, sino una apariencia de amor, una simulación muy bien orquestada al servicio de tu destrucción.

No había cariño sino intencionalidad perversa de parasitarte. Todos los recordatorios físicos de esa porquería de relación deben desaparecer de tu vida ya mismo.

7. Cuando llegue de nuevo el momento, tu psicópata querrá violar la regla que has establecido de no contacto. Por ser psicópatas, todo lo que supone prohibiciones, retos o franquear límites les resulta algo irresistible…

Llegado ese momento no caigas en la trampa ni muerdas ese anzuelo. Sus constantes intentos de restablecer contacto pueden variar desde el tono más cariñoso, meloso y sensual hasta la amenaza, el chantaje o el odio…

Nada de ello es verdad. Solo se trata una vez más de ganar… Ten mucho cuidado con las promesas de cambio, la propuesta de seguir desde la amistad la relación o la de seguir colaborando profesionalmente… Recuerda que lo que echa de menos no es a ti, sino su dominio y total control sobre ti… No quiere a la persona que hay en ti, necesita restablecer el control que le de la sensación de ser ganador en la relación. No se lo permitas. Sus sentimientos de pena, tristeza, abandono o pérdida solo encubren el deseo de volver a tener la sartén por el mango.

Tienen terror a haber perdido definitivamente la partida del control sobre ti y sobre tu vida.

8. Ten mucho cuidado con el alcohol y otras sustancias que pueden alterar tus emociones y comportamientos. Recuerda que toda pérdida de control por tu parte en forma de llamadas, mensajes fuera de tono, recriminaciones, insultos etc… van a ser tomados por el psicópata como pruebas de tu desequilibrio e inmadurez psicológica y así validar ante terceras personas su campaña de desprestigio sobre ti.

No es el momento de tu destrucción sino de tu recuperación. El alcohol y las drogas la comprometen y retrasan severamente.

9. Vuelve a conectar con las personas que formaban parte de tu vida. Es el momento de reforzar el vínculo con tus familiares, con los amigos verdaderos, y de hacerte ayudar por ellos.

Tu consejo de sabios resulta esencial en esta tarea, así como recurrir, si lo requieres, a un psicólogo debidamente capacitado y experimentado en trauma relacional, abuso emocional y en vínculos traumáticos.

No es el momento de encerrarte sino el de buscar apoyo y ayuda.

No tengas miedo de expresar tu vulnerabilidad actual ante las personas adecuadas.

10. Elude a los amigos de Job, es decir, a aquellas personas que buscan consciente o inconscientemente inculparte y hacerte profundizar en tu indefensión psicológica. Lo que menos necesitas son personas que ahonden en la mentira y el mito de que la víctima es siempre culpable. Tú no eres culpable.

No has hecho nada malo. Ser una buena persona o ser ingenuo no es un problema más que cuando te encuentras o cruzas con un psicópata. Recuerda lo básico en el trauma de abuso, acoso y maltrato: la víctima es siempre inocente. Nada hay que justifique su destrucción o abuso a manos de alguien con intenciones aviesas como es el psicópata.

11. No se te ocurra hacer lo que tantas víctimas masturban mentalmente. Quedar con el psicópata para cantarle las cuarenta, ajustarle las cuentas, insultarle o decirle que has descubierto que es un psicópata y que sabes que miente, ha abusado de ti, te ha manipulado y te ha depredado. Sencillamente, al psicópata le da lo mismo. Lo sabe y le resbala… Tu dolor le da igual. Lo importante es ganar la partida sobre ti.

12. En el caso de ser económicamente dependiente o de no tener a dónde ir para escapar de tu psicópata no dudes en solicitar ayuda a tus amigos, familiares o seres queridos.

Múdate una temporada con algún familiar o amigo hasta que se pase el tirón emocional del principio de la ruptura. Recuerda que existen los pisos de acogida para personas maltratadas.

13. En el caso de trabajar con tu ex psicópata recuerda que existen modos de minimizar al máximo el contacto con ellos y evitar sus manipulaciones y chantajes. En caso de necesidad no dudes en solicitar consejo legal pues muchas de sus coacciones o manipulaciones pueden resultar ser delitos.

Por último debes saber que implementar en tu vida la regla del contacto cero con un ex psicópata no es fácil para nadie que haya estado en esta situación. Requiere de ti un absoluto compromiso en tu favor y situarte incondicional y radicalmente de tu parte. Nada debe ser más importante que sobrevivir a una relación tan devastadora para ti.

Sin embargo pueden darse recaídas y errores. No te preocupes, caerse está permitido pero levantarse es obligatorio.

No tires la toalla y recuerda que tu herida cicatriza más rápido en la medida que no permitas que le vuelvan a meter el cuchillo dentro.

La experiencia del contacto cero verifica una recuperación exponencial: en la medida que pase más tiempo sin contacto, mayor es el recuperación emocional y la posibilidad de reencontrar tu verdadera felicidad más allá de una relación tóxica.

El resurgimiento de tu nuevo Yo depende radicalmente de salir de la esfera de atracción gravitacional y alejarte de las capacidades perversas de manipularte de tu psicópata.

De este modo llegará con más rapidez ese día en que podrás decir sin mentirte que te importa un rábano donde esté o qué esté haciendo con su vida tu psicópata.

91

Señales que urgen la necesidad de utilizar la regla del contacto cero con tu pareja tóxica

1. Tu relación es unilateral. Sientes que tus sentimientos no obtienen la reciprocidad que esperas de la otra parte y aun así, permaneces dependiente de la relación.

2. La relación viene marcada por su ritmo, sus reglas, sus deseos. Si intentas hacerlo a tu manera, lo que obtienes son ninguneos, muros de silencio, evitación, o respuestas hostiles pasivo-agresivas.

3. Te sientes como si tu relación te estuviera desestabilizando o volviendo loco. Tu relación está afectando a otras partes de tu vida: amistades, trabajo, familia, etc...

4. Has intentado dejarlo, pero es como si no escuchara o se hiciera el loco.

5. Le has pedido tu espacio, que te deje tranquilo, pero aun así sigue intentando contactar a pesar de haberle dejado claro que no quieres nada más de él.

6. Estás considerando solicitar una orden de alejamiento pues algunas personas consideran que lo que hace contigo raya con el acoso.

7. Explota y se altera emocionalmente con ira y rabia repentinas cuando le dejas claro que la relación se acabó. No acepta un No por respuesta. Con la misma rapidez se le pasa el enojo o se vuelve cariñoso y tierno.

8. Sientes una absoluta ausencia de cariño, confianza y respeto. Sientes que ha traicionado tu confianza y que no podrás volver a confiar en él.

9. Crees ser víctima de lo que podría denominarse comportamientos inapropiados que podrían incluso calificarse como humillaciones, vejaciones o malos tratos psicológicos.

10. A pesar de haber sido humillado y rechazado varias veces, sientes que no puedes dejar de regresar a la relación.

11. Sientes como si tuvieras una adicción a esta persona, pues no puedes dejar de regresar a la relación a pesar ser sistemáticamente decepcionado y de recibir jarros de agua fría por su parte una y otra vez.

12. Sientes que dispones de poca o ninguna defensa para hacerte respetar o que no puedes hacer respetar tus límites a la otra persona.

13. Sientes que es un vendedor de motos. Promete todo tipo de cosas a futuro, solo para poder aprovecharse de ti en el presente. Confirmas cómo sus promesas pasadas han sido sistemáticamente decepciones para ti.

14. Consideras que se comporta contigo como un perfecto manipulador para sacarte todo tipo de ventajas de modo oportunista, mirando única y egoístamente por su exclusivo beneficio.

15. Carece por completo de empatía y no le preocupa en absoluto el efecto que sus acciones, palabras o hechos puedan tener sobre tus emociones.

16. Su comportamiento contigo ha sido arrogante y prepotente, como el de un dios frente a su esclavo o adorador.

17. Te da miedo. Te sientes amenazado en tu integridad, seguridad, bienes o economía.

18. Sufres de acoso verbal, psicológico, sexual o físico por su parte.

19. Ha conseguido hacerte olvidar quién eras. Esta relación ha logrado eclipsar casi totalmente tus valores, gustos, aficiones, hobbies, amistades, por lo que ahora te sientes desconectado o aislado del resto del mundo.

20. Adopta continuamente un falso papel de la víctima, asignándote el de ser tú su victimizador. Aunque no has hecho nada malo, te sientes culpable y analizas una y otra vez tu comportamiento para verificar si te estás equivocando en algo y así rectificar.

21. Has intentado cortar la relación varias veces, sin éxito.

22. Cada vez que cortas, se las arregla para engatusarte emocional o sexualmente y volver a la relación contigo manipulando tus emociones.

23. Sus promesas de cambio cada vez que intentas dejar la relación con él no tardan en verificarse como mentiras puestas al servicio de forzarte a volver, dándole otra oportunidad.

24. En rupturas anteriores, se las ha ingeniado para volver a tener relaciones sexuales contigo, y volver a la relación de ese modo.

25. Las personas que ven desde fuera tu relación te advierten repetidamente que se trata de una relación vacía o ajena al cariño o verdadero amor por su parte.

26. Ves que sigue intentando contactar contigo a pesar de que se ve o está triangulando con una tercera persona. Utiliza esa información para exacerbar en ti el deseo mimético.

27. Otros antes que tú han sido tratados del mismo modo en la relación con él. Como tú te ves, otros se vieron antes que tú en la relación con él.

28. Si trabajas con él, se te hace imposible colaborar o fiarte de él en materia profesional.

29. Intenta proponerte quedar como amigos, para volver a manipularte una vez más y conseguir más cosas de ti.

30. Ha usado contigo desde el principio el gancho o anzuelo de la indiferencia o estrategia de la coqueta, simulando no querer una relación contigo o no estar interesado en ti o que nunca querrían tener una relación con nadie, y eso exacerbó en ti el deseo mimético.

31. Te dice que deberías cortar con él por tu propio bien y que no es conveniente para ti.

32. Aunque estén separados o divorciados, pretende seguir controlando tu vida de algún modo, incluyendo la manipulación de los niños.

33. Quieres escapar y salir de la relación, pero no sabes cómo hacer.

34. Has pensado en quitarte la vida en momentos en que sientes que no tienes escapatoria, o que la bronca con tu pareja te ha dañado de forma extrema.

35. Has pensado en tu mente el modo de vengarte o de hacerle daño como forma extrema

de librarte de él.

36. Te encuentras espiando su vida, sus redes sociales, sus correos, sus contactos etc… Te sorprendes a ti mismo curioseando en su Facebook, interceptando sus correos, entrando en sus diarios privados, traspasando límites que nunca habrías imaginado traspasar.

37. Tú, él o ambos se encuentran en una situación de adicción al alcohol o a drogas para poder sobrellevar la bronca de la relación de pareja.

38. Te sientes el malo de la película por cortar con la relación. Te sientes culpable por si le pasa algo o se hace daño, y aun así sientes que no es posible seguir con esa relación.

39. Sientes que tu relación con él ha sido una ficción, más basada en tus ideas y sueños que en los hechos reales que has podido contrastar en ella. Te sientes completamente dependiente de algo que resulta ahora ser ficticio y nocivo para ti.

40. Sientes que estás "muerto en vida" y que tienes que elegir entre seguir con tu vida o dejarte morir en una relación que poco a poco ha acabado o está acabando contigo.

Si has reconocido algunas o casi todas de estas señales de peligro, es hora de que pases página de un episodio negro de tu vida e implementes la regla del contacto cero.

Aunque puedas pensar que la intensidad emocional que caracteriza esta relación es señal de pasión amorosa, ello no es más que una ficción que tu psicópata se encarga de alentar y cultivar mediante su estrategia bimodal. Administrándote una de cal y otra de arena se las arregla para producir en ti la disonancia cognitiva y un estado de elevada excitabilidad neurológica, que finalmente confundes con el amor.

Cada vez que vuelves a contactar se incrementa la probabilidad de volver a la relación, una vez comprobadas sus capacidades de volver a manipularte para seguir usándote y abusándote.

Debes recordar que la vuelta a la relación no hace sino reforzar el vínculo traumático que ya tienes con tu perpetrador. Cada vez se vuelve más difícil e improbable que puedas salir bien parado de tu relación con el/la psicópata.

Las situaciones descritas anteriormente hablan de una relación insana, cuando no demencial, en la que el amor está completamente ausente.

El amor es una experiencia pacífica y agradable, conmovedora a la vez que plenificadora, que te debe llevar a ser cada vez más tú mismo y cada vez más feliz.

No tiene nada que ver con un sentimiento cronificado de ansiedad, inseguridad, culpa, miedo, incertidumbre o desesperación por el dolor.

Tales cosas deben ser erradicadas de tu vida cortando por lo sano tu relación con tu psicópata personal.

10 (+1) hechos que deben convencerte de la necesidad del contacto cero después de cortar con un psicópata

1. El hecho de que tu psicópata es incapaz de responsabilizarse de nada ni de comprometerse en serio en una relación contigo respetuosa y recíproca.

2. El hecho de que encuentras dentro de ti una autoestima por debajo del mínimo, como resultado de una relación nociva que ya ha durado lo suficiente para que notes terribles daños psicológicos y emocionales sobre ti.

3. El hecho probable de que tu psicópata esté hace tiempo triangulando con otra persona y tan solo quiera "mantenerte vivo" como una opción para triangular a su vez con su nuevo objetivo.

4. El hecho de que su verborrea y su proverbial capacidad de envolverte con un lenguaje mendaz puede seguir haciéndote un daño emocional intenso en caso de permitir tu comunicación con él.

5. El hecho de que el contacto con tu psicópata consiste con toda probabilidad en recibir sus críticas, reproches, acusaciones, amenazas, acoso, maltrato etc… Una verdadera situación de acoso que no puedes ni tienes por qué soportar más.

6. El hecho de que su interés en continuar el contacto contigo se basa exclusivamente en su agenda encubierta, es decir, en seguir una relación de abuso y explotación, propia de su estilo de vida parasitario al que no quiere ni puede renunciar. Nada te debe hacer pensar que su interés primero en ti –usar de ti y abusar de ti o de tu vulnerabilidad– vaya a cambiar en el futuro. Debes cerrar la "barra libre" de una vez en tu vida.

7. El hecho de que tu psicópata pretenda continuar "siendo amigos", como "socios" o como una "ex pareja civilizada" que se lleva bien encubre la torcida motivación de simular que su conducta ha sido adecuada, apropiada, ética, honesta o que simplemente todo está olvidado. De este modo pretende exculpar su mal comportamiento bajo una aparente buena relación ante terceras personas.

8. El hecho contrastado de que tu adicción a tu psicópata no es amor sino un vínculo traumático reforzado por el maltrato y el trauma de traición y abuso. No debes creer que tu necesidad es amor, sino una reacción propia del síndrome de abstinencia de un drogadicto. La droga suministrada en forma de estrategia dual o bimodal de dar una de cal y otra de arena. Eres un adicto y debes considerar a tu ex pareja como una sustancia de la que debes permanecer alejado, muy especialmente mientras dura el síndrome de abstinencia.

9. El hecho de que finalmente te has dado cuenta de que no conocías a la verdadera persona taimada, manipuladora y oportunista que había en tu ex pareja. Entonces no tuviste excusa para, siendo manipulado por ella, seguir adelante con la relación. Una vez

que sabes quién es en verdad y conoces su agenda encubierta, no tienes excusa. No puedes ni debes dejar que siga aprovechándose de ti o de tu bondad amorosa.

10. El hecho de que muy probablemente has perdido todo el respeto que podías tener a alguien como un psicópata, una vez que lo has desenmascarado y nada puede hacer que vuelvas a creer en la sinceridad de su amor por ti.

11. El hecho de que no seas capaz de hacer respetar tus límites a no ser que adoptes una medida extrema como no volver a tener ni permitir el contacto con esa persona. En este sentido la estrategia de no contacto no es para ti una simple opción, sino algo de absoluta supervivencia. No hacerlo significa que tu ex pareja siga usando sus trucos y manipulaciones impunemente contigo, apoyándose en los hábitos de indefensión que él o ella supo magistralmente inocular en ti. Como un perro amaestrado que no puede olvidar sus condicionamientos, no queriendo repetir, puedes volver a caer en los mismos errores y en la parálisis una y otra vez frente a tu psicópata impunemente reincidente.

10 (+1) razones por las que nunca puedes cortar de una manera “tradicional y civilizada” con un psicópata

1. La primera y principal razón es que un psicópata jamás da nada por perdido. Puesto que su relación contigo es un mero juego de poder para él, en cuanto descubra que le quieres arrumbar y dejar a un lado en tu vida, esa sola voluntad tuya bastará para que intente regresar y volver a pescarte con los mismos u otros anzuelos. Esta vez lo hará para asegurarse de que cuando te abandone, quedes completa y definitivamente destruido.

2. No olvides que su actitud principal en la relación es su necesidad de control y de dominio sobre ti. No solo durante la relación sino también después de la relación. Con tu destrucción psíquica quiere asegurarse de que abandonarte y destruirte era lo que de verdad tú merecías. De ahí que necesite seguir en contacto contigo para validar su abandono mediante el menosprecio de tu persona.

3. En caso de continuar en relación con él, se puede permitir el lujo de seguir usándote y explotándote del mismo modo, solo que sin el compromiso de tener que adaptarse a las legítimas expectativas de una relación recíproca. Para un psicópata, seguir en contacto con su víctima después de haber terminado la relación de pareja significa siempre la posibilidad de obtener una ronda más en régimen gratis total.

4. Su ausencia de moral y de ética le permite mantenerte en el congelador emocional. Así podrá volver a activarte cuando le convenga y seguir abusando de ti sexual, económica o emocionalmente, llegada la necesidad o la oportunidad.

5. Para un psicópata, “ser dejado” suele ser una experiencia inaudita. Con frecuencia quedan sorprendidos cuando sales de la relación tóxica antes de la fase de abandono en la que te dejarían tirado. Por ello, una vez que cortas la relación suelen sentirse “perdedores” y no lo aceptan. Su rabia les lleva a intentarlo una y otra vez, hasta conseguir que vuelvan, para entonces sí poder ellos dejarte a ti, sin ningún remordimiento y de la peor manera posible. Ellos quieren tener la última palabra de cuándo y dónde cortar la relación.

6. Su pretensión última es que eres de su propiedad, pues has sido un objeto o esclavo en sus manos. Por ello no permiten que un “objeto” o esclavo se emancipe.

7. Su falta de respeto y empatía durante la relación no anticipa algo distinto después de ella. Loro viejo no aprende a hablar. Consciente de que un psicópata nunca se rehabilita, no debes esperar nada mejor de él o ella de lo que tuviste mientras la relación duró.

8. Si persiste en querer contactar es porque algo que solo le interesa al psicópata le motiva a hacerlo. No olvides que se aburren fácilmente: pueden querer distracciones, diversión, emociones, sexo sin compromiso, etc… Sabedores de que tú se lo podrías proporcionar con relativo poco esfuerzo de su parte. Conocer esto debe llevarte a no

creer nunca más en sus buenas intenciones. Tú sigues siendo una persona interesante para el psicópata. Pero él ha dejado definitivamente de serlo para ti.

9. Una frecuente motivación para volver contigo en un psicópata es la venganza. Prisioneros de la única emoción que conocen, la ira, es probable que lo que están buscando es la revancha. No caigas en esa trampa que podría resultar letal para ti.

10. Finalmente y como razón definitiva para cortar y mantener el contacto cero, debes recordar que no estás ante un ser normal. Para las personas normales puede ser una posibilidad mantener cierto grado de cordialidad o de relación con sus ex parejas. Pensar que tu ex psicópata es alguien normal es una distorsión muy grave de tu discernimiento que te puede llevar al error de tratar como a una persona normal a quien no lo es. Su lógica no es la tuya, ni puedes contar con que reaccionará como tú. Se trata de un psicópata, y la naturaleza de los psicópatas, como la de los escorpiones, es siempre traicionar y atacar a la mano de quien les quiere hacer el bien. Como dice el cuento, sencillamente, no pueden evitar hacerlo…

11. La naturaleza de un cocodrilo es morder. No pretendas domesticar al cocodrilo, lo único que conseguirás es una dentellada.

94

Mi lista “Nunca Más”

De tu dolorosa experiencia de formar pareja con un psicópata nacerán en ti nuevos aprendizajes e *insights*. Nunca volverás a ser la misma persona.

Si te tomas en serio la tarea de aprender y crecer de esta relación, llegará un día en que veas el inmenso paso adelante que ha supuesto para ti haber aprendido a salir adelante.

Tomarte en serio tu recuperación incluye adoptar una serie de firmes resoluciones que deberás grabar en tu mente para hacerlas respetar por ti mismo y por todos los que te rodean.

Aquí te dejo sugeridas unas cuantas, que pueden convertirse en tu lista NUNCA MÁS. Por supuesto, puedes confeccionar la tuya propia, más adaptada a tu situación o tus prioridades.

Lista Nunca Más

1. Nunca más volveré a someterme o a ceder sumisamente ante nadie. Cualquier hombre o mujer que me lleve a un estado de sumisión no merece mi afecto ni menos aún ser dueño de mi corazón o de mi alma.

2. Nunca más volveré a tolerar comentarios críticos, mordaces o cínicos que puedan herirme en torno a mi aspecto físico, mi edad, mi cuerpo, mi peso, mi profesión, o cualquier otro tipo de inseguridades que pudiera tener. Un buen compañero nunca buscará hundirme, sino levantarme y aceptarme incondicionalmente.

3. Nunca más huiré hacia adelante en una relación. Me comprometo a tomar distancias al menos una vez al mes para retirarme y meditar acerca de adónde va mi relación con alguien, asegurándome de ser amado y respetado y no meramente seducido o adulado mediante bombardeos amorosos.

4. Nunca más dejaré que ningún compañero me maltrate psicológicamente o de otra forma. Recordaré preguntarme periódicamente si yo trataría a alguien de este modo, y si la respuesta es negativa, no permitiré seguir siendo maltratado.

5. Nunca más dejaré al margen mi intuición o mi sexto sentido para detectar desde el principio las malas vibraciones, los sentimientos de confusión, de culpa o el mal humor. Pondré coto a mis racionalizaciones y confiaré en mi yo interno.

6. Nunca más preferiré estar en malas compañías a estar solo.

7. Nunca más permitiré que me echen la bronca, me denigren o me hablen en un tono de superioridad o paternalista. Las buenas parejas no enfurecen.

8. Nunca más permitiré a mi pareja a llamarme celoso, posesivo, controlador, loco o inestable, ni le permitiré ninguna otra forma de proyección.

9. Nunca más aceptaré la inequidad o la falta de reciprocidad en una relación de pareja. La reciprocidad positiva y la mutualidad hace crecer la relación. La inequidad, el abuso y la dominación psicológica y mental, no. El amor nada tiene que ver con dominar al otro.

10. Nunca más volveré a sentir dubitación o inseguridad sobre estos principios sagrados que deben regir mis relaciones afectivas. Si en algún momento me olvidare de ellos, buscaré ayuda de un amigo o de un terapeuta experimentado y no actuaré bajo la presión o los impulsos, ni aún menos desde las vergüenza o la culpabilidad.

XII

CÓMO PUEDES AYUDAR A ALGUIEN QUE HA SIDO DEPREDADO POR SU PAREJA PSICOPÁTICA

Situar la verdad de los perseguidores en el mismo plano que la verdad de las víctimas supone que ya no hay diferencia, ni verdad para nadie. Hay que elegir siempre entre estas dos perspectivas. En materia de acoso, evitar tomar partido supone una estafa. Toda afectación de neutralidad, impasibilidad e indiferencia ante las víctimas del acoso psicológico, cualquiera que sea su pretexto (cientísta, estoico, filosófico, religioso, new age, o cualquier otro), no es más que un fraude, una estafa que perpetua el statu quo, prolonga el ocultamiento del mecanismo del chivo expiatorio y nos convierte en cómplices eficaces de todos los perseguidores.

Iñaki Piñuel,
Por si acaso te acosan

95

Los falsos amigos y la falacia del mundo justo en el que cada uno recibe lo que merece

Es conocido el celo que ponen todos los perseguidores por hacer “confesar” a sus víctimas.

Sin embargo, las víctimas de relaciones psicopáticas observan perplejas cómo, en ese celo, termina participando todo el mundo a su alrededor, incluidos sus amigos, los miembros de su familia, sus propios médicos, psicólogos, terapeutas, etc., en definitiva, TODOS.

El mundo entero parece conspirar para pedirle que confiese que la que se ha equivocado y la que merece lo que le ocurre es la propia víctima.

A esto contribuyen todos los *falsos amigos de las víctimas* que animan a todas los víctimas de este mundo a hacer examen de conciencia y a descubrir en ellas lo que han hecho mal, en que se han equivocado, etc…

En definitiva se trata siempre de animar a las víctima a descubrir los inextricables modos por los que (una vez más no podía ser de otro modo), en todo el universo opera una mera justicia retributiva dentro un mundo comprensible y predecible por ser justo.

En el mundo de los “falsos amigos de las víctimas”, todo resulta racional y explicable pues, según ellos, cada uno recibe el justo premio o castigo a sus obras.

De este modo toda víctima que lo sea no sería en verdad una víctima, sino un consentidor necesario; alguien responsable, imputable y culpable de su propio mal.

Entre esos falsos amigos solemos encontrarnos a los profesionales sanitarios, médicos y psicólogos que tienden a evidenciar en los diagnósticos sobre las víctimas no tanto un efecto en forma de daño, sino la existencia (que suele presumir la pre existencia) de trastornos o patologías de la personalidad que la victimizan secundariamente.

Algo anda mal –dicen– en la mente de las víctimas de maltrato y manipulación. De este modo se invierte la lógica del proceso de victimización y se pretende dar como causa lo que en verdad es el efecto del perverso abuso en las víctimas en forma de desestabilización emocional.

Esta inversión de causa y efecto resulta habitual en casi todos los procesos de victimización que hemos estudiado en los últimos años, ya sea en el acoso laboral, escolar, vecinal, doméstico, etc… Las víctimas, ya se sabe, algo tienen.

De lo contrario no serían víctimas.

En cualquier entrevista televisiva o radiofónica sobre el mobbing se me pregunta recurrentemente por el “perfil de las víctimas”. Con ello se asume tan natural como falsamente que lo que precipita el proceso de acoso está oculto dentro de las víctimas, en sus rasgos, patologías, personalidad o actitudes.

Todo ello forma parte del mito central en el abuso emocional: el de buscar en la víctima la razón por la que resulta victimizada. Esa razón no es posible encontrarla ahí, por lo que todo intento de entender el proceso queda falseado por el mito.

Contra este mito extendido por doquier y que domina la esfera de la representación, está lo que yo llamo “la verdad de las víctimas”, es decir, el hecho irrefutable e incontestable de que éstas son, técnicamente hablando, inocentes.

En nuestra sociedad complaciente y narcisista se encuentran muy pocos abogados de las víctimas o *jedis* que asuman esta verdad incómoda, por que resulta muy peligroso para quien la sostiene.

Por eso repetimos frecuentemente que la verdad más revolucionaria, que nadie quiere aceptar por la amenaza que comporta, es la que revela al mundo entero que las víctimas del abuso y el maltrato son inocentes.

Esta última *inversión paradigmática* en materia de acoso y abuso emocional y psicológico se ha de operar todavía en nuestras ciencias sociales. Esta inversión resulta amenazante para un orden científico-social construido también sobre las espaldas aún sangrientas de nuestros chivos expiatorios.

De ahí la proliferación de los gurús de la culpabilidad.

96

Los gurús de la culpabilidad, el acosador *new age* y los “amigos” de Job

Si te planteas la recuperación después de tu relación con un o una psicópata por el que has quedado anulado y destruido, pronto te encontrarás con lo que yo denomino los gurús de la culpabilidad.

La visión culpabilizadora de las víctimas del psicópata en sus relaciones amorosas hace furor en la literatura de autoayuda.

En esta literatura se califican de forma eufemística como “vivencias negativas” o incluso “oportunidades de aprendizaje y cambio” a lo que no son sino actuaciones terribles e inmorales que han generado daños en la esfera emocional y psicológica, y que han producido verdaderas víctimas.

Arrebatar el estatus de víctima a quien lo es de verdad es uno de los actos más perversos que pueden cometerse, puesto que las priva del conocimiento intelectual y de la claridad mental que son esenciales en el momento inicial de su recuperación.

Decirle la verdad de su inocencia a la víctima de un psicópata resulta absolutamente esencial e imprescindible para su sanación. Este es el papel de todo aquel que quiera dejar de ser parte del problema y comenzar a ser parte de la solución para la víctima.

El relativismo moral, la equidistancia y la indiferencia son los enemigos a batir en este caso.

Al colocar en un plano de igualdad la verdad del psicópata y la verdad de su víctima dejamos a ésta sin verdad y sin una diferencia esencial que le ayude a salir adelante y a recuperarse, desde la convicción de su propia inocencia y del no merecimiento del proceso de destrucción que ha sufrido.

Los psicólogos que llevamos años evaluando y tratando a las víctimas del acoso en sus diferentes modalidades de mobbing escolar, laboral o doméstico, conocemos muy bien el importantísimo rol que juega la culpabilización de las víctimas para producir su paralización e indefensión y conseguir así que no se muevan y que no cuestionen el maltrato, acoso y arrinconamiento que reciben.

El abordaje tácitamente culpabilizador del proceso de victimización de la depredación de un psicópata del amor convierte de facto en responsables y culpables de su propio mal a las que no son otra cosa sino víctimas de esas personalidades tóxicas y peligrosas.

Al arrebatarle a la víctima su estatus como tal, este tipo de enfoque produce un daño suplementario en forma de confusión, sentimientos de culpa y parálisis por análisis.

Se consigue en el fondo que las víctimas hagan análisis de sí mismas y de sus actuaciones una y otra vez en un bucle sin fin. Un examen de conciencia que toma como objetivo encontrar las razones por las que han resultado *responsables* de ser destruidas por la actuación de su pareja depredadora. Esa búsqueda está abocada al fracaso, puesto que busca la causa del problema en donde no se encuentra, esto es, en las víctimas.

Por cierto es necesario señalar de paso que asumir la responsabilidad por sus actuaciones es algo que nunca hará el psicópata que te está destruyendo o ya te ha destruido.

Tal y como hemos encontrado en nuestras investigaciones, los psicópatas son artistas camaleónicos consumados en el arte de fingirse victimizados y presentarse como víctimas de sus propias víctimas (Piñuel, 2001, 2007, 2008).

Acusar a las víctimas de ser responsables, culpables o incluso merecedoras de lo que les ocurre por diferentes causas o razones hace un flaco favor a su recuperación. Esta no es sino una nueva encarnación del famoso "error fundamental de atribución", un mecanismo de defensa que he explicado muchas veces en mis libros sobre acoso, por el que tendemos a percibir a cualquier víctima como responsable de su propio mal, con cargo a sus actitudes, errores, déficits o malas disposiciones de su personalidad.

Tenemos el ejemplo en la literatura del management y los RR HH en la que se califica a las víctimas de condiciones de trabajo inhumanas y tóxicas como "muertos vivientes", entendiendo a estos muertos, no como accidentados laboralmente por condiciones laborales que no dependen de ellos, sino como suicidas psicológicos, portadores de algún déficit en su personalidad o actitud, del que serían responsables.

La promesa que siempre incorporan estos libros de los gurús de la culpabilidad es algo así como: *Lea mi libro, y verá cómo le ayuda a no ser una "rana hervida laboral", a no dejarse vencer por el peso de sus expectativas irracionales sobre lo que la vida o el trabajo puede ofrecerle, a no convertir su trabajo en un infierno por causa de una actitud pesimista o no positiva*.

No es broma. Estos libros te cuentan la misma mentira de siempre: que eres tú el responsable de lo que sufres. Despiértate, y considera que te has convertido en "rana hervida", te han robado tu "queso" o se te ha escapado tu "buena suerte" por no haberla sabido crear.

Estos gurús del pensamiento culpabilizador ayunos de cualquier compromiso real con la realidad, desconocen la existencia de fenómenos como el estrés laboral, el burnout, el mobbing y los factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Son autores de perlas del management como "Maquiavelo para directivos", o de las diferentes modalidades del "management a la salsa de queso" nacional y de importación.

También aparecen los portadores de la sagrada llama del denominado "pensamiento positivo", cuyo mantra repite algo así como que "en el mundo no hay problemas, tan solo hay oportunidades. Todo depende de tu actitud ante la vida".

Tú y solo tú eres el responsable de tu problema. Trabaja tu Ego, piensa en cosas positivas mientras tu jefe te machaca vivo o tus compañeros destruyen tu reputación, tu desempeño o tu salud. Practica el yoga o el zen mientras dejas que se te presione con cargas de trabajo cada vez más irracionales o se te trata como un súbdito feudal por causa de tu contrato precario. Practica el desapego emocional y la ascesis del deseo.

El *new age* revisitado en la empresa moderna consiste básicamente en una nueva versión del control y de la manipulación emocional de los trabajadores mediante la culpabilización.

Si consigo que pienses en ti mismo y en tu responsabilidad por los factores que en tu trabajo te hacen sufrir, ello permite seguir adelante el *status quo* vigente que se asume como algo intocable e incuestionable.

En el ámbito de las relaciones, también aparecen los gurús *new age* como verdaderos acosadores tácitos cuando no explícitos de las víctimas de los psicópatas en la relación de pareja.

El *mantra* de estos gurús *new age* es siempre monocorde y repetitivo. Adopta alguna de las formas siguientes:

- Si te ha ocurrido es por alguna buena razón.
- Nadie te puede herir sin tu consentimiento.
- Me pregunto porque tú elegiste esto en tu vida.
- Se trata de tu karma.

- No hay accidentes.
- No hay víctimas.
- No hay errores, solo oportunidades.

El error que cometen es presentar las actuaciones terribles del psicópata en tu vida como algo necesario, deseado o incluso como positivo para ti.

Nada de eso es cierto.

Lo cierto es que tú eres inocente de lo que te ha ocurrido, del mismo modo que lo es el paseante que es asaltado en plena noche por un asesino en serie.

97

Las víctimas “se lo merecen”

El mundo ordenado y justo de los amigos de Job

Si te ha ocurrido algo tan terrible en tu vida como sufrir la depredación de una pareja psicopática, vas a encontrar a tu alrededor también a los “falsos amigos de Job” que ya *asesoraron* a Job en la Biblia ante las desgracias que le afligían.

El hecho es que los amigos de Job son falsos amigos, por indiferentes ante su sufrimiento.

Presentan una visión del mundo como algo justo, óptimo o correcto al que es necesario someterse.

Encubren su suspenso en compasión con una verborrea tácita o explícitamente culpabilizadora.

No hay cercanía, no hay disponibilidad, no hay acompañamiento a la víctima. Solo intentos de dejarla abandonada en un momento en que sería esencial la solidaridad y la compasión para con ella.

Estos amigos de Job desarrollan teorías por la cual tú eres el responsable de tu propio mal. ¿Alguna vez a alguien que hace bien las cosas le va mal? parecen decir con su actitud.

Tú te lo has buscado, parecen decir. Si hubieras hecho las cosas bien, no te habría ocurrido. Haber hecho las cosas bien te hubiera garantizado –según estos amigos– no haber sufrido al psicópata.

Si la víctima se queja de falta de compasión y frialdad para con ella, la acusarán rápidamente de “ir de víctima” por la vida o de tener expectativas irreales de lo que pueden solicitar a esos “amigos”. Y sin embargo es al contrario.

Tal y como señala Henry Nowen, el amigo que puede estar silenciosamente a tu lado en un momento de desesperación o de confusión, aquel que puede estar a tu lado en la hora del duelo y del abatimiento, aquel que puede tolerar no comprender, no resolver, no curarte, no calmarte, y enfrenta contigo la realidad de tu indefensión y abandono, ese es un amigo verdadero que te cuida.

Entre las dos perspectivas, situarse del lado de la víctima o del de los que justifican o la acusan de que lo que ha ocurrido es su responsabilidad, es necesario tomar partido. Evitar tomar partido es siempre una estafa. Y no tomar partido alegando indiferencia o distancia significa siempre dejar “tirada” a la víctima en el momento en que requiere más que nunca que alguien le refleje en el espejo, la verdad moral de su inocencia y falta de merecimiento de su destrucción psíquica.

Toda afectación de impasibilidad es, como dice Girard, una ocultación del chivo expiatorio en el que la víctima del psicópata se ha convertido.

Además, supone equiparar y poner en un falso plano de igualdad a ambos: a quien deliberadamente y de forma fría y astuta ha ido destruyendo y depredando según un plan detallado y calculado y a quien ha sufrido sus efectos.

Si quieres recuperarte de forma efectiva del daño que un psicópata ha infligido en tu vida, tienes que reconocer e identificar a estos falsos gurús de la culpabilidad, alejarte de toda filosofía que justifique lo ocurrido y deja sin invalidar o cuestionar éticamente al agresor, y buscar verdaderos

amigos con compasión que estén dispuestos a estar a tu lado en uno de los momentos quizás más dolorosos que puedas atravesar en tu vida.

Si eres uno de esos verdaderos amigos que has decidido apoyar a la víctima de una pareja psicopática debes plantearte las siguientes estrategias con aquel a quien quieres ayudar:

- Tu actitud general debe ser ayudarle a recuperar su identidad: la absorción del psicópata le ha dejado sin identidad. No sabe quién es ya. No está seguro de nada, y menos de sí mismo.
- Tu actitud debe ayudarle a verse reflejado en un espejo de amor y aceptación incondicional y empatía. Como el psicópata carece de empatía, la víctima procede de meses o años de no encontrar enfrente más que un alma vacía que absorbía toda su energía.
- Debes resistir la tentación habitual de intentar "arreglar" a la víctima. Manifiéstale que estás con ella, que vas a pasar junto a ella por esta experiencia dolorosa, que entiendes y lamentas su dolor, y lo que está sufriendo, y que puede contar contigo para estar a su lado el tiempo que dure esta terrible prueba. Compasión significa "sufrir con". Si tu actitud sale de tu corazón será un enorme alivio para la víctima del psicópata.
- Intenta comprender por lo que la víctima ha pasado. Pregúntale, pídele aclaración, hazle verbalizar su experiencia. Debes saber que en la psicología del trauma, todo lo que no se verbaliza termina somatizándose en el cuerpo.
- Incluso si no puedes explicarte ni hacerte una idea cabal de cómo ha podido ocurrirle todo eso a la víctima, puedes al menos conectar con su dolor y ofrecerle tu apoyo y bondad para superarlo. Es importante para ella tener a alguien cercano interesado en ella.
- No dudes en preguntarle de qué modo efectivo puedes ayudarla mejor.
- No dejes de llamarle o de contactar a diario con ella para ver cómo está y cómo va evolucionando. El interesarse, preguntar o contactar es en sí mismo ya muy terapéutico.
- Si ves que la víctima no puede funcionar de forma básica o se muestra suicida, busca y obtén ayuda profesional para ella.
- Recuérdale a la víctima quien era ella antes del paso del psicópata por su vida y cómo nunca es tarde para volver a empezar.
- Si ves que empieza otra vez a idealizar al ex psicópata, recuérdale el catálogo de horrores que ha sufrido y cómo no sería bueno para él repetir el sufrimiento. No dudes en hacerlo cada día o cada vez si es necesario. La indolencia y falta de responsabilidad del psicópata es inversa a la capacidad de perdonar y mirar a otro lado de su víctima. Recuérdale que su capacidad de amor y de perdón deben tener como receptor y destinatario a alguien que las merezca y las valore, no a quien se aproveche de ellas para volverle a hacer daño.
- Tu actitud debe llevarle a romper con el mito del mundo justo hollywoodiense en el que a los chicos buenos les pasan cosas buenas. Explícale que en la batalla cósmica a los chicos buenos a veces les ocurren cosas terribles que no merecen.
- En el fondo debes elegir entre ser parte de los que acusan a la víctima o ser parte de los que la defienden.

La biblia denomina a los primeros “*satanes*” (los que acusan a los justos de manera injusta) y a los segundos “*paráclitos*”.

Si quieres ayudar a la víctima de un psicópata, debes elegir convertirte en *paráclito*, un término griego que la biblia traduce como *defensor* o también *consolador*, es decir, aquel que aboga en defensa de los inocentes, injustamente acusados.

EPÍLOGO

LA SONRISA PERDIDA… Y RECUPERADA

La esperanza y la libertadvolverán a nacer en ti. Como fruto de tu dolor, la alegría llenará toda tu vida. Si en tu corazón vive solo el Amor un día vendrá en que el mundo se unirá.

Gen rosso
And the day will dawn

98

Una nueva esperanza

La experiencia del paso de un psicópata por tu vida es siempre una experiencia límite de pura supervivencia emocional

Muy pocas almas se atreverían a elegir pasar por esta vida y experimentar lo que tú has pasado.

Esto queda reservado para las almas muy avanzadas.

Tú, sin duda, lo eres.

Tu coraje y arrojo van a ser puestos a prueba.

Sin embargo, ten por seguro que el resultado de esta prueba habrá sido un avance espectacular en tu vida.

Un salto cuántico en tu conocimiento de ti mismo y en tu sabiduría.

Al final de todo el proceso te aguarda la consciencia, la libertad y el resultado de ambas: la felicidad.

Mientras esta metamorfosis ocurre has de tener mucha paciencia contigo.

Sentirás aún durante algún tiempo que ya no puedes sonreír.

Como si el psicópata te hubiera robado la sonrisa o que te hubiera arrebatado tu optimismo vital, tus ganas de vivir o de volver a creer en el amor.

Algunas personas se atascan durante algún tiempo en el resentimiento o en el temor a volver a fiarse del amor que sienten por alguien.

Todo esto es normal. Debes darte tiempo.

El proceso de recuperación no es más que el principio de una nueva vida.

En esta nueva vida vas a dejar atrás como una vieja piel todo lo que te convirtió en vulnerable a la acción de los diferentes depredadores en tu vida.

En el proceso de muda de piel, tu recuperación habrá significado el aprendizaje y la internalización de varias lecciones vitales.

Con ellas, habrás aprendido a reconocer y distanciarte de aquellos lobos con piel de cordero que, simulando amor, planifican soterradamente el modo mejor de aprovecharse de tu bondad.

Habrás aprendido a discriminar e identificar a aquellos que socavan tu voluntad de ser feliz o tu libertad como ser humano, y a guardar el oro para los amigos y reservar el plomo para los enemigos.

Habrás contrastado con quienes puedes contar en tu vida en momentos como los que estás viviendo de postración y abandono y quienes han permanecido al margen, lavándose las manos con pasmosa indiferencia.

Habrás podido sorprenderte de la fuerza que, más allá de la destrucción del psicópata, aún reside dentro de ti y te sostiene y lleva a delante a pesar del formidable daño que presentas. Esa fuerza pondrá de nuevo en acción tu voluntad como motor de cambio personal.

Estas dolorosas lecciones te habrán convertido en alguien mucho más honesto, directo, sincero y claro respecto a lo que esperas de una relación de pareja, y a lo que jamás aceptarás volver a soportar

en ninguna relación.

Habrás descubierto que lo más importante es que ocupes tu propio lugar en la vida y te pongas en el primer lugar en tu lista de prioridades, sin que ello signifique volverte egocéntrico o narcisista como tu psicópata.

Importantes lecciones de compasión te habrán acercado a una realidad sangrante que compartes solidariamente con millones de personas en este planeta: la injusticia, el abuso y la victimización. Saberte víctima te llevará al perdón de ti mismo, a la solidaridad con otras víctimas como tú, y a la postre, a comprender mejor como funciona el mundo que te rodea.

El perdón de ti mismo habrá significado perdonarte respecto a la responsabilidad que tuviste de no permitir que te maltrataran o que abusaran de ti. Con el paso del tiempo, será una semilla que arraigará dentro de ti conduciéndote al perdón de todos aquellos que en tu vida te hicieron daño, incluso también al psicópata, a quien no permitirás volver a regresar a tu vida.

Cuando mires atrás y recuerdes este período de tu vida, lo contemplarás como un tiempo heroico en el que sentiste que por fin debías tomar las riendas y el control sobre tu propia existencia, y tomaste las decisiones radicales que te permitían llegar a tu objetivo esencial: ser total y plenamente feliz en la vida.

Te sentirás orgulloso del modo en que pudiste salir adelante con paciencia, compasión y delicadeza para contigo y para los demás, superando el odio, el resentimiento y la ira, y recuperando tu verdadero ser de luz que el psicópata no soportaba y quiso arrebatarte o destruir en ti.

A medida que alcances de nuevo tu verdadera naturaleza como ser de luz que eres, recuperarás tu verdadera esencia que es el amor incondicional por ti y por los demás, y sabrás que ya nunca volverás a necesitar ningún sucedáneo de lo que tú puedes perfectamente proporcionarte a ti mismo y a los demás.

Tu alma resplandecerá de nuevo y tu luz interior brillará de nuevo en tu sonrisa, ya recuperada.

99

Mis 12 últimas recomendaciones para ti, superviviente...

1. Haz lo posible para dejar ir la ilusión y la mentira en la que has vivido. Recuerda que la promesa que te hizo creer era falsa desde el principio.

2. Implementa la regla del Contacto Cero cuanto antes y sé firme. Si recaes, no te desanimes. Vuelve a empezar de nuevo sin descanso cada vez hasta conseguirlo. El/la psicópata ya no está en tu vida.

3. Busca las respuestas a tus preguntas, pero recuerda que siempre fuiste inocente: el abuso y el maltrato no fue culpa tuya, sino suya.

4. Infórmate al máximo posible de lo que es la psicopatía y de cómo funcionan los psicópatas.

5. Permítete a ti mismo llorar y elaborar el duelo por la traición. No hay nada malo en sentir compasión por uno mismo.

6. Permítete a ti mismo pensar y sentir de nuevo. Ahora eres otra persona y nace en ti un nuevo Yo.

7. Desarrolla tus propios límites y aprende a defenderlos. Recuerda que nunca más debes ofrecer flancos de vulnerabilidad a nadie.

8. Permítete a ti mismo volver a confiar en los demás y solicita ayuda. Aprende a discriminar rápidamente en quién puedes confiar y en quien no debes confiar.

9. Apóyate en tu Comité de Sabios. Los amigos están para estos momentos. Hazte ayudar, aconsejar, iluminar por ellos.

10. Confía en tu propia intuición y en tu poder interno de discernimiento. Tu voluntad es el faro de tu vida. Aliméntala de una sana y poderosa autoestima a prueba de acusadores.

11. Pasa página y retoma las riendas de tu vida. Punto y aparte. A otra cosa.

12. Conviértete en el que eres y no vuelvas a vivir ningún guión de vida de otros. Apóyate en tu voluntad, eligiendo conscientemente ser el protagonista de tu propia vida, optando siempre por ser feliz.

Epitafio

Visita al Tanatorio

Tu ex pareja ha muerto. Ha sido asesinada.

El psicópata que hay en ella al control cometió el asesinato de la personalidad que había creado para seducirte, engañarte y aprovecharse de ti. Esa maravillosa personalidad que fue tu pareja había sido creada de un modo utilitarista por el psicópata al control de los mandos para esos fines.

Una vez que ya no le hacía falta se deshizo de ella. Asesinó a esa persona, tu pareja.

Ahora esa persona ya no existe. Ha fallecido. Y tú no puedes sino lamentarlo muy profundamente.

Ahora es el momento del duelo.

Imagínate a ti mismo asistiendo a la capilla ardiente de esa persona que tú conociste y que fue tu pareja. Aquella persona maravillosa que fue tu pareja es ahora un cadáver inanimado.

Se encuentra ahí, tumbado, inerte, con los ojos cerrados, dentro de su ataúd. Ya no volverás a verla más y te sientes triste por ello.

El psicópata que la ha matado no está ya en tu vida.

No quieres saber nunca nada más de ese asesino oscuro.

Muchos recuerdos vienen a tu mente, muy especialmente, los buenos momentos pasados juntos en viajes, paseos, vacaciones... Un sinfín de anécdotas con aquella persona maravillosa... Eso siempre te quedará...

Ahora todo eso acabó. Se fue...

Esa personalidad que fue tu alma gemela ha muerto. Ha sido un crimen infame. Un abyecto asesinato del ser que más amabas.

Es el psicópata al control quien lo ha consumado.

Puesto que esa personalidad que el creó estaba dentro del mismo cuerpo que tu psicópata. Este nunca será imputado por ese crimen por la Justicia penal. Se irá de rositas.

Ahora te vuelves a centrar en este momento y la escena que tienes ante ti. Le das tu último adiós a la que ha sido tu maravillosa pareja.

Le agradeces sinceramente todo lo bueno que vivieron juntos y le deseas suerte en el más allá, allí donde se encuentre.

Como eres algo creyente haces una oración por ella, pidiendo para ella la Luz, el Perdón y la Salvación y le deseas que le vaya bien.

Ahora acompañas a la comitiva y contemplas el entierro de esa personalidad.

La luz perpetua la ilumine para siempre.

Amén.

Después sales del cementerio de tu alma.

Llegas a tu casa interior de nuevo y te instalas cómodamente en ella.

Sabes que puedes quitarte la ropa de luto, y ahora comienzas a pensar lo que vas a hacer con tu libertad y felicidad recobrada. Te preguntas lo que vas a hacer como alfarero de tu propia vida, ahora que eres célibe de nuevo.

Te alegras y recuerdas todos los buenos momentos pasados y piensas que otros similares pueden volver a tu vida. Sabes que puedes volver a ser feliz. Lo sientes.

Sabes que puedes poner los medios para ello.

Lo que ocurre una vez puede volver a ocurrir, e incluso ser superado con creces.

Ahora, sales a la calle y contemplas el sol de la mañana. Luce para ti.

Un día tan maravilloso, ¿te lo vas a perder?

¡Claro que no…!

Apéndice

Ejercicio de visualización para recuperar la energía que tu psicópata te robó (funciona 100% de las veces)

1. Busca un lugar tranquilo y relájate.
2. Cierra los ojos e imagínate cómo quedas envuelto en una LUZ BLANCA muy poderosa que te protege y te cuida. Como si fuera una burbuja de LUZ que te rodea completamente, por arriba y abajo.
3. Visualiza (imagínate) el lugar en el que se encuentra en estos momentos tu ex psicópata. Fíjate en los detalles (cómo va vestido, dónde se encuentra, qué está haciendo).
4. Dirígete a el/ella y solicítale firme y enérgicamente en voz alta que te devuelva la energía que te robó: QUIERO QUE ME DEVUELVAS MI ENERGíA, TODA MI ENERGíA, LA ENERGÍA QUE ME ROBASTE…Y LA QUIERO AHORA… AHORA MISMO…
5. Imagínate cómo tu energía sale del ADN de tu psicópata y regresa a ti, debidamente saneada, limpia y brillante, como un chorro de brillante y vibrante luz dorada…..
6. Imagina todo ese flujo de energía regresando, y siendo repatriado hacia ti con enorme fuerza y reintegrándose por oleadas dentro de tu propio ADN, dentro de tu energía…
7. Acoge a tu energía y cierra todas aquellas aperturas energéticas internas que le permitieron a tu psicópata bombear de tu energía, sellándolas con el poder de tu voluntad.
8. Al abrir de nuevo los ojos, lee en voz alta el CONTRATO CONMIGO MISMO (ver dentro del libro) y fírmalo.

Obras citadas

Baumeiester, R. F. et al. (1996). Relation of threatened egotism to violence and agression: the dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103-1, pp. 5-33.

Baumeister, R. F. (1997). *Evil: Inside human cruelty and violence*. Nueva York: Freeman.

Beck A. T. et al. (1995): *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona: Paidós, p. 228.

Babiak, P. y Hare, R. (2007): *Snakes in suits. When Psychopaths go to work*. Nueva York: Regan Books.

Gustafson, S. B., & y Ritzer, D. R. (1995). Thedark side of normal: A psychopathy-linked pattern called aberrant self-promotion. *European Journal of Personality*, 9, 147-183.

Hare, R. (2003): *Sin conciencia*. Barcelona: Paidós.

Kowalski, R. M. (ed.). (2001). *Behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationships*.Washington, DC: American Psychological Association.

McCord, W. M., & McCord. K. (1964), The psychopath: An essay on the criminal mind. New York: Van Nostrand.

Oñate, A y Piñuel, I. (2007): *Acoso y Violencia Escolar en España. Informe Cisneros X*. Madrid: IEDDI.

Peck, S (1983): *People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil*. Nueva York: Simon & Schuster.

Pethman, T. M. y Erlandsson, S. I. (2002): Aberrant self-promotion or subclinical sychopathy in a Swedish general population. *The Psychological Record;* Vol 52, Nº 1; pp 33-50.

Piñuel, I. (2001): *Mobbing. Como sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*, Santander: Sal Terrae.

Piñuel, I. (2001 b): "Mobbing, La lenta y silenciosa alternativa al despido". *Aedipe*, 17: pp. 19-55.

Piñuel, I. (2003): *Mobbing, Manual de autoayuda*. Madrid: Aguilar.

Piñuel, I. (2004): *Neomanagement. Jefes tóxicos y sus víctimas*, Madrid: Aguilar.

Piñuel, I. (2004 b): "La prevención del Neomanagement en las organizaciones", *Dirigir Personas*, 31: pp 48-53.

Piñuel, I. (2004 c): "Mobbing: Un nuevo reto para la conflictología", Guerra y paz en el trabajo. *Conflictos y conflictología en las organizaciones*, 13-30.

Piñuel, I. (2007): *La Dimisión interior: Del Síndrome postvacacional a los Riesgos psicosociales en el trabajo*. Madrid: Pirámide.

Piñuel, I. y Fidalgo, A. M. (2003): "Propiedades psicométricas del Barómetro Cisneros", en *Congreso Internacional de Metodología de las Ciencias del Comportamiento de Valencia*.

Piñuel, I.; Fidalgo, A. M.; Oñate, A. y Ferreres, D. (2004): "Resultados epidemiológicos del barómetro Cisneros III sobre acoso psicológico en el trabajo o Mobbing", Comunicación presentada al *VIII Congreso Internacional de Evaluación Psicológica de Málaga*.

Piñuel, I. y Oñate, A. (2002): "La incidencia del Mobbing o acoso psicológico en el trabajo en España", *Revista de Relaciones Laborales de la UPV, Lan Harremanak*, 7(II): pp. 35-62.

Piñuel, I. y Oñate, A. (2003): "El Mobbing o acoso psicológico en el trabajo en España", *Congreso Internacional Virtual: "Intangibles e interdisciplinariedad*", pp. 409-426.

Piñuel, I. y Oñate, A. (2004): "El Mobbing o Acoso Psicológico en España", en *Desigualdad Social y relaciones de Trabajo*, Universidad de Salamanca. P. 187 –211.

Piñuel, I. y Oñate, A. (2005): "La incidencia del Mobbing o acoso psicológico en el trabajo en la Administración pública", en *Gestión de Riesgos Laborales*, 13: 24-36.

Piñuel, I, y Oñate, A (2006): *El TEST AVE: Acoso y Violencia Escolar*. Madrid: Tea ediciones.

Piñuel, I. y Oñate, A.(2006). La evaluación y diagnóstico del mobbing o acoso psicológico en la organización. El Barómetro Cisneros. En *Revista de Psicología del trabajo y de las Organizaciones*. Vol 22, Nº 3, pp. 309-332.

Piñuel, I. y Oñate, A. (2007): *Mobbing escolar. Violencia y acoso psicológico contra los niños*. Barcelona: CEAC.

Wong, S. & Hare, R.D. (2005). Guidelines for a Psychopathy Tratment Program. Toronto, ON: Multi-Health Systems.